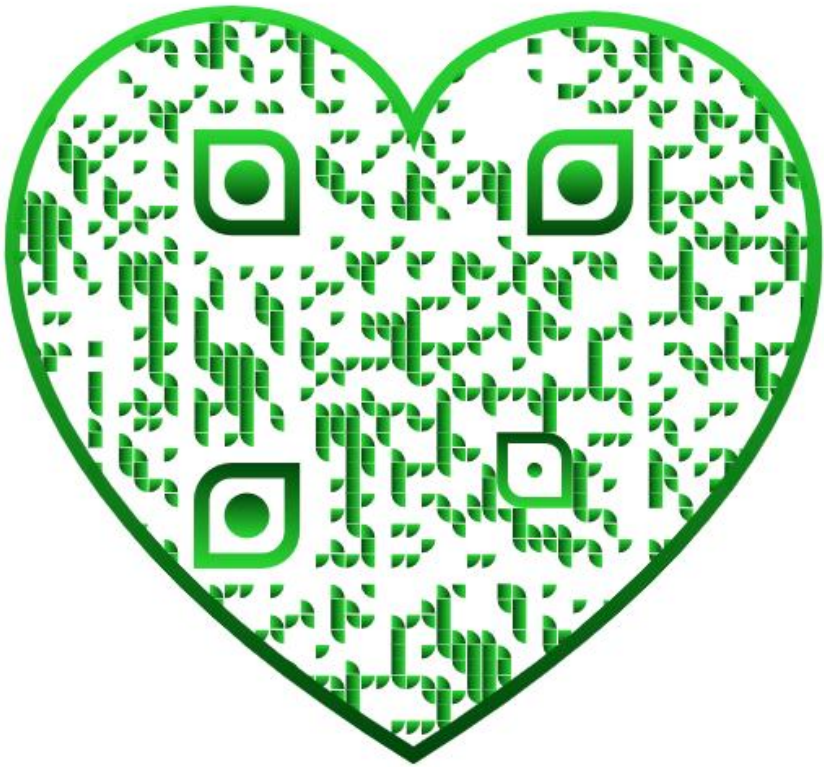
DENISE CARDIN

300 RECETTES MÉDITERRANÉENNES

Un plan exceptionnel de régime méditerranéen IG Bas sur deux mois qui vous aidera à atteindre vos objectifs rapidement et facilement

+50 RECETTES DE GÂTEAUX SANS SUCRE ET SANS GLUTEN

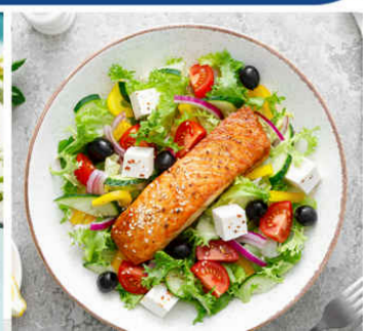


DENISE CARDIN

300 RECETTES MÉDITERRANÉENNES

Un plan exceptionnel de régime méditerranéen IG Bas sur deux mois qui vous aidera à atteindre vos objectifs rapidement et facilement

+50 RECETTES DE GÂTEAUX SANS SUCRE ET SANS GLUTEN



DENISE CARDIN

300 RECETTES MÉDITERRANÉENNES

Un plan exceptionnel de régime méditerranéen IG Bas sur deux mois qui vous aidera à atteindre vos objectifs rapidement et facilement

+50 RECETTES DE GÂTEAUX SANS SUCRE ET SANS GLUTEN

300 Recettes Méditerranéennes - IG Bas

Un plan exceptionnel de régime méditerranéen IG Bas sur deux mois qui vous aidera à atteindre vos objectifs rapidement et facilement | Bonus : +50 recettes de gâteaux sans sucre et sans gluten

Denise Cardin

300 Recettes Méditerranéennes-IG Bas | ©Denise Cardin 2022

Tous droits réservés par l'auteur. Aucune partie de ce livre ne peut donc être reproduite sans le consentement préalable de l'auteur.

Aucune partie de ce document ne peut être reproduite, dupliquée ou transmise sous quelque forme que ce soit, que ce soit sous forme numérique ou sur papier. La diffusion de cette publication est strictement interdite et toute utilisation de ce document est interdite sans le consentement écrit préalable de l'éditeur. Tous droits réservés.
L'exactitude et l'intégrité des informations contenues dans le présent document sont garanties, mais aucune responsabilité de quelque nature que ce soit n'est assumée. En fait, en termes de mauvaise interprétation des informations par négligence, ou d'utilisation ou de mauvaise utilisation des politiques, processus ou instructions contenus dans le livre, c'est la responsabilité unique et absolue du lecteur visé. En aucun cas, l'éditeur ne peut être poursuivi ou blâmé pour tout dommage causé ou toute perte monétaire encourue à la suite des informations contenues dans ce livre, que ce soit directement ou indirectement.

Les droits sont détenus par les auteurs respectifs et non par l'éditeur.

Note juridique :
Ce livre est protégé par le droit d'auteur. Il est destiné à un usage personnel uniquement. Vous ne pouvez pas modifier, distribuer, vendre, utiliser, citer ou paraphraser toute partie du contenu de ce livre sans le consentement spécifique de l'auteur ou du propriétaire du droit d'auteur.
Toute violation de ces conditions sera sanctionnée conformément à la loi.

Avis de non-responsabilité :
Veuillez noter que le contenu de ce livre est uniquement destiné à des fins éducatives et de divertissement. Toutes les mesures ont été prises pour fournir des informations précises, actualisées et totalement fiables. Aucune garantie d'aucune sorte n'est exprimée ou implicite. Les lecteurs reconnaissent que les conseils de l'auteur ne doivent pas se substituer à un avis juridique, financier, médical ou professionnel.

SOMMAIRE

Introduction au régime méditerranéen

Comment fonctionne le régime méditerranéen en général ?

Le régime méditerranéen pour les diabétiques

Plan de régime de 60 jours

Semaine 1

Semaine 2

Semaine 3

Semaine 4

Semaine 5

Semaine 6

Semaine 7

Semaine 8

Semaine 9

Recettes bonus

Longe de porc rôtie

- Rôti de porc aux épices
- Rôti de veau en croûte d'herbes
- Filet de porc aux oranges et aux citrons
- Longe de porc au genièvre
- Escalope de veau à la menthe et aux courgettes
- Ragoût de veau aux herbes et aux agrumes
- Ragoût de veau au paprika épicé
- Émincé de bœuf au genièvre
- Émincé de bœuf au piment

Recettes

Semaine 1

Liste d'achats :

- Crème de potiron et de fenouil
- Pilons de poulet au myrte et au poivre rose
- Dentex avec crème de carotte
- Haricots verts sautés à la menthe, aux pistaches et aux échalotes
- Pudding aux graines de sésame et lait de coco

Filet de porc au poivre vert et aux poireaux

Soupe de potiron et de carottes à la cannelle

Filet de bœuf aux mandarines

Cubes de poulet avec champignons et petits pois

Feuilles de laitue farcies au thon

Daurade royale à l'orange

Rouleau de dinde avec champignons et fromage provolone

Escalope de veau à la verveine

Omelette aux champignons et au fromage fontina

Loup de mer au fenouil

Filet de bœuf en croûte d'amandes et de pistaches

Rôti de veau à la sauce au poivre

Brochettes de calamars avec aubergines et tomates cerises

Brochettes de courgette et d'avocat avec

- une sauce à l'orange et au basilic
- Smoothie aux framboises rouges et noix hachées
- Crêpes sucrées aux flocons d'avoine à la vanille et aux canneberges
- Soupe de veau
- Filet de bœuf à la sauce safran
- Salade de poivrons rouges aux pignons de pin et au fromage de chèvre
- Filet de bar épicé
- Salade de tomates et de concombre avec une vinaigrette au yaourt
- Extrait de fraise et d'ananas

Semaine 2

Liste d'achats :

- Soupe à la tomate
- Cubes de poulet à l'orange avec Asiago et asperges
- Crème d'aubergine
- Rôti de porc avec sauce à la menthe

Crème de yaourt grec avec framboises et avocat

Soupe de palourdes au safran

Bar de ligne mariné au citron

Tranches de bœuf à la sauce crème de potiron

Carottes et petits pois à la sauce moutarde

Biscuits à l'orange, aux flocons d'avoine et aux noisettes

Velouté de concombre au yaourt grec

Agneau aux herbes

Pois avec pignons et fromage

Emincés de poulet aux agrumes et au thym

Extrait de gingembre ACE

Soupe au riz brun et au persil

Morceaux de dinde avec du lait et de la cannelle

Bar de ligne avec épinards et sauce aux câpres

Brochettes de saumon aux granulés de

pistache

Smoothie avocat, épinards et mûres

Bol de myrtille et d'avocat

Bœuf braisé aux champignons

Asperges épicées à la sauce moutarde

Calamars farcis à la feta et aux tomates cerises

Salade de carottes aux noix avec sauce au yaourt

Œufs brouillés aux épinards et au gingembre

Calamars marinara

Choux de Bruxelles panés à l'avoine et au curcuma

Crème de champignons cèpes

Échine de porc avec asperges et épinards

Crêpes au jambon et à la ciboulette

Soupe à la ricotta et aux épinards

Salade de dinde à la menthe et au concombre

- Velouté de courgettes et d'espadon
- Bar de ligne avec épinards
- Rouleaux de porc à la pistache

Semaine 3

Liste d'achats :

- Dentex au citron, tomates cerises et câpres
- Courgettes et poivrons aux graines de chia
- Pilons de poulet à la tomate et aux échalotes
- Smoothie au lait d'amande avec fraises et orange
- Omelette à la ricotta et au basilic
- Calamars avec olives noires
- Bar de ligne cuit en papillote avec de la grenade
- Salade de poulet à la grecque
- Morceaux de dinde aux poivrons
- Morue à la sauce safran
- Filet de porc à la sauce pistache
- Crevettes à l'ail épicées

- Smoothie à l'avocat, à la cannelle et à la noix de coco
- Biscuits à la farine d'amande et aux pistaches
- Moules marinara
- Ragoût de seiche et de petits pois
- Poulet aux noix en papillote avec brocoli
- Smoothie orange, avocat et vanille
- Blanc de dinde à l'orange avec salade de roquette
- Soupe de palourdes et de courgettes au safran
- Crème d'amandes, graines de lin et fraises
- Filet de bœuf en croûte d'olives noires et d'amandes
- Espadon marinara

Semaine 4

Liste d'achats :

- Dinde avec courgettes sautées et pistaches
- Perche cuite au four avec des tomates

cerises

Smoothie aux fraises et noix de coco

Crème au lait de coco, amandes et baies

Soupe de chou-fleur au saumon

Crevettes, orange sanguine et avocat

Blanc de poulet rôti avec avocat et tomates Pachino

Lotte à la catalane

Avocats farcis aux crevettes et à la moutarde

Rouleaux de veau au bacon et au romarin

Omelette au saumon fumé, robiola et roquette

Saumon cuit en papillote avec haricots verts, tomates cerises et pistaches

Soupe de lotte

Gazpacho aux amandes et aux câpres

Yoghourt aux prunes et à l'orange

Calmar méditerranéen

Salade avec œuf, saumon et tomates cerises

- Dinde au poivre vert et aux asperges
- Omelette à la dinde au paprika et au lait d'avoine
- Moules au safran
- Rouget mariné au thym
- Soupe de courgettes, persil et basilic
- Escalope aux champignons
- Poulet aux amandes et au vinaigre balsamique
- Veau aux pistaches
- Smoothie au lait d'avoine, fraises, myrtilles et citron

Semaine 5

Liste d'achats :

- Crème de lait d'amande, cannelle et graines de chia
- Filet de daurade cuit en papillote
- Dinde à la sauce moutarde et aux noisettes
- Smoothie ananas, lait de Coco et orange sanguine

Morue aux asperges et yaourt grec

Escalope de veau au citron

Crêpes au cacao et à la cannelle

Crevettes et asperges

Poulet au lait avec haricots verts

Brochettes de bœuf aux légumes

Soupe de morue

Smoothie au chocolat et aux fraises

Gâteaux d'avoine au yaourt

Poulet aux herbes avec avocat et tomates cerises

Daurade royale aux légumes

Œufs et avocat

Soupe de poulet épicée avec des carottes

Espadon cuit en papillote

Smoothie à la pomme rouge, yaourt grec et graines de chia

Crêpes à la noix de coco et aux amandes

Escalope aux poivrons et au pamplemousse

Saumon aux courgettes et tomates

- Salade de carottes et radis

Semaine 6

Liste d'achats :

- Gâteaux aux blancs d'œufs avec noisettes et chocolat noir
- Poulet avec champignons et poivrons
- Citrouille avec fromage fontina et jambon cuit
- Daurade au citron et aux pistaches
- Poivrons jaunes et rouges cuits au four
- Eau de fraise, mandarine et thé vert
- Lotte avec tomates cerises et olives
- Dinde au fenouil et sauce yaourt à l'orange
- Omelette au saumon fumé
- Espadon avec aubergine
- Ragoût de veau aux noix hachées
- Salade grecque
- Crème de yaourt aux pommes et aux amandes
- Rôti de veau aux tomates séchées

- Lotte marinée à l'orange et à l'estragon
- Carré d'agneau à la crème de petits pois
- Poulet à la romaine
- Yaourt blanc aux mûres et à la menthe
- Crêpes à la vanille avec framboises et noix
- Saumon poêlé
- Salade de melon, feta et olives
- Poulet aux épinards et aux pignons de pin
- Soupe au poulet et au chou de Savoie
- Ragoût de poulet aux herbes et tomates cerises
- Espadon en croûte de pistaches

Semaine 7

Liste d'achats :

- Œufs brouillés à la tomate et au lait d'avoine
- Maquereau à l'orange
- Fenouil aux épices
- Blanc de poulet aux courgettes et amandes
- Yogourt aux fruits rouges et aux pistaches

Filet de porc à la sauce grenade

Artichauts trifoliés

Thon grillé mariné à l'orange

Tartare de saumon frais et concombre

Gâteaux à l'huile de coco et aux pistaches

Soupe à la dinde, aux courgettes et aux champignons

Bar de ligne avec champignons et pesto aux noix

Rouleaux de porc au lard et à la sauge

Ragoût de bœuf aux épices

Artichauts à la romaine

Poulet avec haricots verts au four et noix de Grenoble

Smoothie à l'orange et groseilles

Crêpes aux amandes et au curcuma

Thon aux amandes, fenouil et oranges

Cèpes à l'ail et au basilic

Escalope de veau avec tomates cerises et olives

- Poulet épicé aux cèpes
- Velouté de brocoli aux amandes et au persil
- Escalopes de porc au potiron et aux poires
- Œufs farcis au thon et pistaches
- Œufs brouillés à la crème et à la noix de muscade
- Espadon avec légumes et fruits
- Dinde aux courgettes, olives et pignons de pin
- Haricots verts au parmesan
- Yaourt grec avec kiwi et graines de lin

Semaine 8

Liste d'achats :

- Ragoût de thon avec poivrons et tomates cerises
- Dinde épicée aux cèpes et aux truffes
- Crêpe sucrée au potiron, aux amandes et aux mûres
- Maquereau aux herbes
- Poulet avec avocat et granules de pistache

Jus de concombre, carotte et anis

Ragoût d'espadon

Seiche en zimino

Dinde avec sauce au basilic amandes et pignons de pin

Rouleaux de bresaola, roquette et robiola

Œufs brouillés avec asperges, bacon et gingembre

Poulet avec un accompagnement de fenouil et de graines de chia

Thon grillé au sésame

Rôti de bœuf classique

Salade d'avocat avec oignon rouge et amandes

Poulpe à la grecque

Gratin de fenouil à la feta

Smoothie au concombre et au citron

Œufs brouillés avec du thon épicé

Truite aux herbes

Poireaux aigre-doux aux miettes de

noisettes

Poulet à la menthe avec amandes et fromage crescenza

Salade de fruits aux fraises et à l'orange

Gâteaux au lait de coco avec amandes et pistaches

Brochettes de poulet et de potiron

Pois et fenouil dans une sauce au yaourt grec et aux pistaches

Filet de bœuf avec sauce au fromage des Chartreux

Smoothie aux carottes et épinards, gingembre et orange

Semaine 9

Liste d'achats :

Œufs brouillés au jambon et à la crème

Veau mariné aux asperges

Courgettes aux pistaches et au fromage fontina

Dinde farcie aux courgettes et au fromage

taleggio

Artichauts au jus méditerranéen

Smoothie au yaourt grec avec fraises et framboises

Soupe crémeuse d'asperges et de laitue

Truite à l'étouffée

Salade de poulet au fromage de chèvre et aux artichauts

Rouleaux d'aubergine avec jambon et mozzarella

Smoothie à la poire et au lait d'avoine

Soupe aux crevettes et au safran

Salade de saumon et de tomates

Soupe aux œufs et légumes

Poulet au curcuma et au persil

Tartare d'avocat et de jambon cru

Rumsteck de veau rôti aux pistaches et aux noix

Boulettes de viande à la courgette

Salade de poulet, aubergine et tomates

cerises

Fromage de chèvre cuit au four avec des noix et des carottes

Jus de gingembre, fenouil et carottes

Recettes bonus : Dessert

Bavarois à la noix de coco avec coulis de framboises

Crème bavaroise au cacao

Crème bavaroise à la noix de coco et à la pistache

Biscuits aux amandes et à la noix de coco

Pudding aux myrtilles et aux noix

Pudding aux amandes

Pudding aux cerises et aux amandes

Pudding au yaourt grec

Pudding au lait d'amande et aux fraises sauvages

Compote de poires et de vanille

Compote d'orange sanguine et d'anis

Coupe de yaourt blanc à la cannelle et aux

groseilles

Tasse de mûres, gingembre et noisettes

Crème de poire et de cacao

Crème au yaourt blanc, poires et pistaches

Coupe avec farine de noix de coco et orange

Crème avec framboises, amandes et fondant

Gâteau à la noix de coco, à la ricotta et au cacao

Gâteau aux fruits et à la noix de coco

Gâteau au yaourt avec avocat et framboises

Glace à la pomme verte

Glace aux baies

Yoghourt et glace à la vanille

Glace à l'avocat et à la noix de coco

Glace au basilic mandarine et pistache

Crème glacée au citron vert, à la noix de coco et au gingembre

Sorbet à la fraise et à l'orange

Sorbet aux mûres et au yaourt

Sorbet à l'ananas, à la menthe et au gingembre

Sorbet à l'ananas et à la fraise

Salade de fruits avec sauce aux framboises

Salade d'agrumes aromatisée

Salade de fraises, pommes et noix

Mousse aux framboises et au lait de coco

Mousse aux fraises

Pralines pistaches fromage et chocolat

Sorbet au kiwi

Sorbet au citron

Sorbet fraise et basilic

Sorbet menthe et gingembre

Cupcakes au citron vert et à la noix de coco

Gâteau au yaourt avec des noix et des amandes

Gâteau à la noix de coco, aux noisettes et au café

Gâteau aux noix, amandes et pommes

Gâteau au fromage et fondant

Gâteau au chocolat et aux amandes avec du yaourt

Gâteau à la noix de coco et à la ricotta aux myrtilles

Cupcake à la farine de caroube et au citron

Yoghourt avec cubes de pomme verte et amandes

Yoghourt aux fraises sauvages à l'orange et aux pistaches

Introduction au régime méditerranéen

Voici un guide sur l'un des régimes les plus célèbres et les plus populaires de tous les temps : le régime méditerranéen. Créé dans la sphère médico-nutritionniste dans le but de regrouper toutes les habitudes alimentaires de l'Italie du Sud et de certaines zones de la Méditerranée entre la fin des années 50 et le début des années 60, ce régime représente aujourd'hui un véritable mode de vie alimentaire suivi dans le monde entier.

Plus précisément, le régime méditerranéen est un modèle nutritionnel inspiré des styles alimentaires traditionnels des pays qui bordent la mer Méditerranée. Ce modèle, grâce aux études de différents scientifiques (depuis les années 50), a été exporté dans le monde entier et reste aujourd'hui encore parmi les régimes qui, associés à des modes

de vie corrects, ont une influence positive sur la santé de chacun.

Des études plus récentes ont confirmé les raisons de l'effet protecteur et positif du régime méditerranéen sur la santé. Ces études associent tout d'abord le régime méditerranéen au fait que ce style d'alimentation implique la consommation d'aliments hypocaloriques tels que les légumes, les fruits, les céréales et les légumineuses, qui fournissent en outre un apport en fibres qui protège contre l'apparition de nombreuses maladies chroniques. En outre, de nombreuses activités biologiques positives ont été découvertes pour notre organisme par des composés présents presque exclusivement dans les aliments d'origine végétale.

Il suffit de mentionner deux composants qui se sont avérés fondamentaux pour la prévention de nombreuses maladies : les propriétés des polyphénols contenus dans les fruits, les légumes, les graines et l'huile d'olive extra vierge, les pigments tels que les caroténoïdes et les vitamines telles que C et

E qui fonctionnent comme des antioxydants. Ainsi, le régime méditerranéen permet d'une part de se prémunir contre l'apparition de maladies chroniques (comme le diabète ou le syndrome métabolique), et d'autre part de rester jeune grâce à une alimentation riche en antioxydants.
Il ne s'agit pas d'un véritable régime, comme les régimes pauvres en glucides qui sont aujourd'hui tant à la mode, mais d'un véritable mode de vie qui promet une meilleure qualité de santé et de vie.

Le suivre est assez simple et dans ce guide, nous vous aiderons à comprendre comment le faire à la fois en théorie en vous montrant comment cela fonctionne et en pratique en vous montrant un plan de régime de 60 jours incluant des recettes.

Il y aura également une explication dédiée aux diabétiques, et comment concilier parfaitement ce style alimentaire avec cette maladie.
En prime, dans la dernière section du guide, vous trouverez une sélection de desserts méditerranéens adaptés aux intolérants au

gluten et aux diabétiques.

Comment fonctionne le régime méditerranéen en général ?

Comme nous l'avons dit dans l'introduction, le régime méditerranéen est plus un style d'alimentation sain et correct qu'un véritable régime.

Pour vous aider à mieux comprendre ce concept, nous voudrions dire que ce style de régime a un mécanisme qui se concentre sur le choix correct des aliments, l'aspect calorique passant au second plan. Pour que ce régime fonctionne pour la perte de poids, il est nécessaire d'opter pour la modération des portions, qui reste un élément essentiel pour la bonne application de ce régime.

Réduire nos portions nous permettra d'abord de perdre du poids et ensuite, en ajustant toujours nos portions, de maintenir une forme parfaite et une meilleure santé.

Cependant, en tant que guide pour la répartition des macronutriments, le régime méditerranéen stipule que :

- 55 à 65 % des besoins caloriques quotidiens doivent provenir des glucides.
- 20-30% provenant des lipides.
- 10-15% de protéines.

Disons toutefois que la distribution quantitative ne suffit pas, car l'évaluation qualitative des nutriments est d'une importance cruciale.

En plus de tout cela, si l'objectif est de perdre du poids, les portions peuvent être revues, notamment le quota de protéines, qui doit être augmenté.

Les lignes directrices sur lesquelles se fonde le régime méditerranéen sont les suivantes :

- Consommation plus élevée de protéines végétales que de protéines animales.
- Réduction des mauvaises graisses (saturées) au profit des graisses végétales insaturées (bonnes graisses comme l'huile d'olive).

- Modération de la part calorique globale, avec réduction des portions.
- Augmentation des glucides complexes et forte modération des glucides simples.
- Une consommation élevée de fibres alimentaires.
- En ce qui concerne la viande, la consommation de viande blanche est supérieure à celle de viande rouge, mais elle est limitée à une ou deux fois par semaine.
- Le poisson et les légumineuses sont davantage consommés.
- Les sucreries ne sont consommées que lors d'occasions spéciales.
- En ce qui concerne la qualité des aliments, les fruits et légumes, qui doivent être consommés en cinq portions par jour, doivent toujours être choisis frais et de saison, en préférant le cru à la cuisson afin d'éviter de perdre des nutriments fondamentaux tels que les vitamines, les minéraux et les antioxydants au cours de ce processus.

Quant aux aliments qui sont à éviter dans le régime méditerranéen :

- Les jus et les boissons sucrées.
- Yaourt aromatisé aux fruits.
- Chips et snacks salés.
- Mayonnaise et autres sauces grasses.
- Noix et produits similaires prêts à l'emploi.
- Sauces prêtes à l'emploi.
- Bonbons et snacks industriels.
- Plats préparés et surgelés
- Boissons gazeuses et alcool

Le régime méditerranéen pour les diabétiques

Nous avons déjà souligné l'importance du régime méditerranéen dans la prévention de certaines maladies comme le diabète. Nous nous demandons maintenant si ce régime peut réellement être concilié avec ceux qui souffrent déjà de diabète.

La réponse est affirmative : de nombreuses études confirment aujourd'hui l'hypothèse des bienfaits d'un régime alimentaire approprié sur le traitement du diabète, et en particulier d'un régime basé sur les principes du régime méditerranéen. Les résultats de

ces études ont montré que les taux de glucose et d'insuline sont définitivement maintenus sous contrôle après avoir suivi un régime de style méditerranéen pendant un certain temps.

Il est évident que les diabétiques ont besoin d'un peu plus d'attention. Nous avons directement appliqué ces mesures en élaborant les plans de régime et en réalisant les recettes de ce guide.

Ces mesures prennent notamment en compte ce qui suit :

- Les diabétiques ne doivent pas éliminer complètement les glucides, mais faire plus attention à la quantité, à la qualité et au type de sucre dans leur alimentation. Surtout, essayez de bannir le sucre autant que possible et de le remplacer par un édulcorant artificiel (comme la stévia).
- Les céréales et les produits céréaliers, surtout ceux à base de céréales complètes, comme le recommande le régime méditerranéen, ne sont pas interdits, tandis que la consommation habituelle de sucreries et de boissons sucrées

est à éviter pour un diabétique et déconseillée à tout le monde.

- Il faut surtout éviter les aliments à indice glycémique élevé : ces types d'aliments font augmenter le taux de sucre dans le sang, ce qui représente un réel danger pour les personnes atteintes de diabète. D'après nos recherches minutieuses, la plupart des aliments utilisés dans les recettes sont à faible indice glycémique ; il peut y avoir au maximum quelques aliments à indice glycémique moyen dans certaines recettes.
- Les diabétiques doivent augmenter la part des protéines : nos plans diététiques ont prévu non seulement pour ceux qui veulent perdre du poids, mais aussi un nombre plus élevé de protéines pour ceux qui souffrent de diabète.

Plan de régime de 60 jours

Voici un plan alimentaire de 60 jours du régime méditerranéen adapté aux diabétiques. Vous trouverez ci-dessous un plan alimentaire général, et dans la partie suivante du livre, les plans quotidiens avec les recettes.
Remarque : vous pouvez ajouter du café (s'il n'est pas déjà inclus) à votre petit-déjeuner et 40 g de pain, de pâtes ou de riz brun à vos deux repas principaux: déjeuner et dîner.

Semaine 1

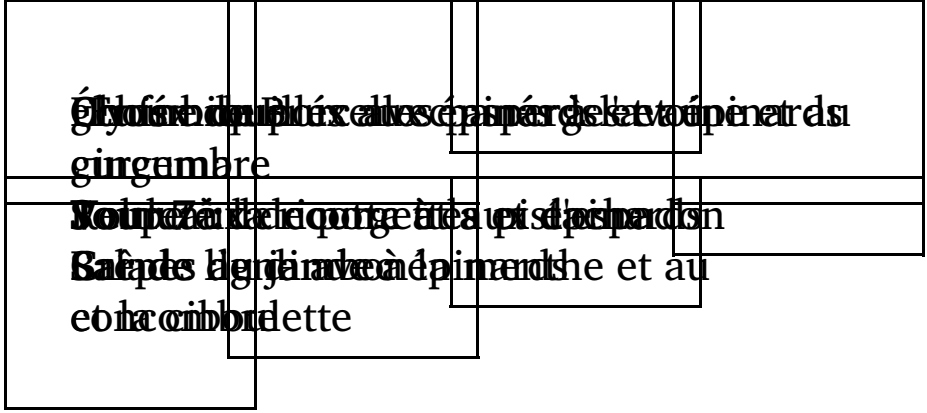
Petit déjeuner	Déjeuner	Dîner	Collation ou dessert
30 g de céréales sans sucre ajouté + 125 ml de lait écrémé + 1 fruit frais	Salade de tomates et de concombres aux épices et aux herbes, 1 tranche de pain complet, 1 orange	Filet de poisson cuit au four avec des légumes rôtis, 1 tranche de pain complet, 1 pomme	20 g de fruits secs
Omelette aux légumes (2 œufs + légumes variés), 1 tranche de pain complet, 1 fruit frais	Salade de pâtes complètes avec légumes grillés et vinaigrette légère, 1 yaourt nature	Poulet rôti aux herbes, riz brun et légumes vapeur, 1 fruit frais	1 poignée de noix
30 g de céréales sans sucre ajouté + 125 ml de lait écrémé + 1 fruit frais	Salade de lentilles aux légumes et aux herbes, 1 tranche de pain complet, 1 fruit frais	Filet de poisson cuit au four avec des légumes rôtis, 1 tranche de pain complet, 1 pomme	20 g de fruits secs
Omelette aux légumes (2 œufs + légumes variés), 1 tranche de pain complet, 1 fruit frais	Salade de pâtes complètes avec légumes grillés et vinaigrette légère, 1 yaourt nature	Poulet rôti aux herbes, riz brun et légumes vapeur, 1 fruit frais	1 poignée de noix
30 g de céréales sans sucre ajouté + 125 ml de lait écrémé + 1 fruit frais	Salade de tomates et de concombres aux épices et aux herbes, 1 tranche de pain complet, 1 orange	Filet de poisson cuit au four avec des légumes rôtis, 1 tranche de pain complet, 1 pomme	20 g de fruits secs
Omelette aux légumes (2 œufs + légumes variés), 1 tranche de pain complet, 1 fruit frais	Salade de pâtes complètes avec légumes grillés et vinaigrette légère, 1 yaourt nature	Poulet rôti aux herbes, riz brun et légumes vapeur, 1 fruit frais	1 poignée de noix
30 g de céréales sans sucre ajouté + 125 ml de lait écrémé + 1 fruit frais	Salade de lentilles aux légumes et aux herbes, 1 tranche de pain complet, 1 fruit frais	Filet de poisson cuit au four avec des légumes rôtis, 1 tranche de pain complet, 1 pomme	20 g de fruits secs
Omelette aux légumes (2 œufs + légumes variés), 1 tranche de pain complet, 1 fruit frais	Salade de pâtes complètes avec légumes grillés et vinaigrette légère, 1 yaourt nature	Poulet rôti aux herbes, riz brun et légumes vapeur, 1 fruit frais	1 poignée de noix

2	Soupe de légumes (carottes, céleri, etc.)	Salade de poireaux et de carottes à la vinaigrette aux graines de sésame	Filet de bœuf aux mandarines
3	Soupe de légumes	Salade de pâtes aux champignons et fromage	Fruits secs ou fruit frais
4	Soupe de légumes	Escalope de veau à la verveine citronnée sans sucre ajouté + 20 g de fruits secs	Pâtes complètes avec champignons et fromage pauvres en sucre à faible indice glycémique
5	Soupe de légumes	Salade de pâtes aux champignons et au fromage	Filet de merlan en croûte d'amandes et de noisettes sans ajout de sucre à faible indice glycémique

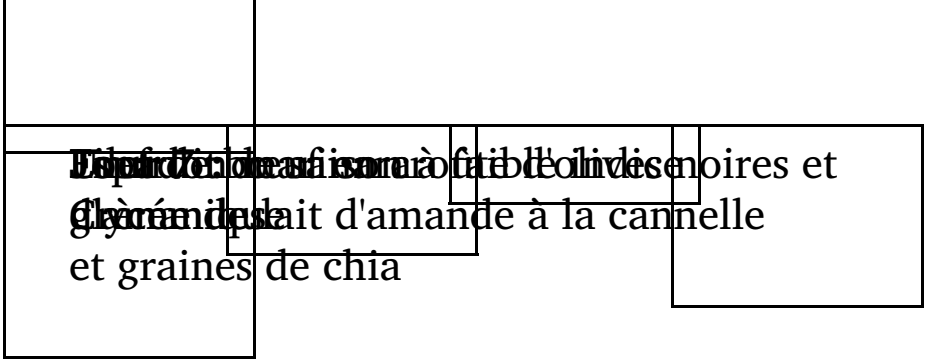
Salade de tomates aux aubergines et à la menthe Brochettes de bœuf et oignons rouge Riz Fraises au sucre + framboises	Soupe de légumes Poulet à l'indienne Riz Fruits de saison	Salade de carottes râpées Boulettes de viande à la sauce tomate Pâtes Tarte aux pommes maison	Salade de tomates Steak haché sauce barbecue Haricots verts Fromage blanc aux fruits rouges	Salade de betteraves Filet de colin à la sauce crémeuse Semoule Fromage	Salade de pommes de terre au jambon Emincé de poulet à l'orange et au basilic Haricots verts Ananas
Soupe de légumes Sauté de bœuf aux champignons Pâtes Fromage blanc aux fruits rouges	Salade de tomates à la mozzarella Filet de colin à la sauce crémeuse Semoule Fruits de saison	Salade de betteraves Steak haché sauce barbecue Haricots verts Tarte aux pommes maison	Salade de carottes râpées Boulettes de viande à la sauce tomate Pâtes Fromage	Salade de pommes de terre au jambon Emincé de poulet à l'orange et au basilic Haricots verts Ananas	Salade de tomates aux pignons de pin Brochettes de bœuf et oignons rouge Riz Fraises au sucre + framboises

Semaine 2

Petit déjeuner ou dessert Compote de pommes et de mangue avec graines de chia	Soupe à la tomate Tofu mariné au citron vert et sauce soja	Soupe de légumes à l'italienne Salade de pâtes aux légumes grillés	Soupe de légumes à l'italienne Salade de pâtes aux légumes grillés
Petit déjeuner ou dessert Yaourt grec avec granola maison et fruits frais de saison	Soupe à la tomate Tofu mariné au citron vert et sauce soja	Soupe de légumes à l'italienne Salade de pâtes aux légumes grillés	Soupe de légumes à l'italienne Salade de pâtes aux légumes grillés
Petit déjeuner ou dessert Yaourt grec avec granola maison et fruits frais de saison	Soupe à la tomate Tofu mariné au citron vert et sauce soja	Soupe de légumes à l'italienne Salade de pâtes aux légumes grillés	Soupe de légumes à l'italienne Salade de pâtes aux légumes grillés
Petit déjeuner ou dessert Compote de pommes et de mangue avec graines de chia	Soupe à la tomate Tofu mariné au citron vert et sauce soja	Soupe de légumes à l'italienne Salade de pâtes aux légumes grillés	Soupe de légumes à l'italienne Salade de pâtes aux légumes grillés
Petit déjeuner ou dessert Compote de pommes et de mangue avec graines de chia	Soupe à la tomate Tofu mariné au citron vert et sauce soja	Soupe de légumes à l'italienne Salade de pâtes aux légumes grillés	Soupe de légumes à l'italienne Salade de pâtes aux légumes grillés
Petit déjeuner ou dessert Compote de pommes et de mangue avec graines de chia	Soupe à la tomate Tofu mariné au citron vert et sauce soja	Soupe de légumes à l'italienne Salade de pâtes aux légumes grillés	Soupe de légumes à l'italienne Salade de pâtes aux légumes grillés
Petit déjeuner ou dessert Compote de pommes et de mangue avec graines de chia	Soupe à la tomate Tofu mariné au citron vert et sauce soja	Soupe de légumes à l'italienne Salade de pâtes aux légumes grillés	Soupe de légumes à l'italienne Salade de pâtes aux légumes grillés



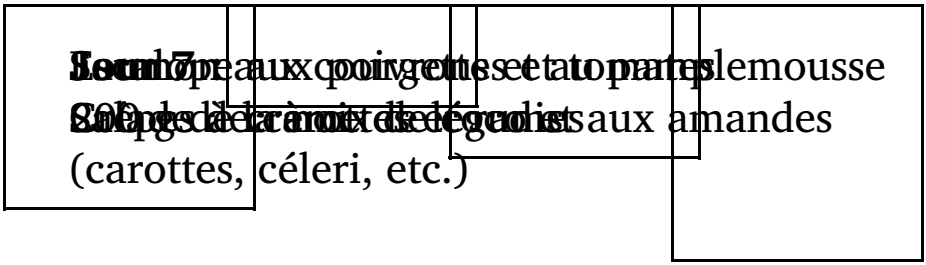
Semaine 3



Semaine 4

Petit déjeuner ou dessert Pain complet aux graines et aux céréales grillé avec des tomates cerises grillées + un fruit frais de saison						
Soupe de chou-fleur au saumon Pain complet aux graines et aux céréales grillé avec du saumon fumé, de l'avocat et des tomates cerises Pachino						
Soupe de saison à faible indice glycémique aux crevettes et à la moutarde Deux tranches de biscuits complets						
Soupe de prunes et concombre aux pommes de terre, tomates cerises et pistaches Salade de lentilles avec fromage blanc, roquette						
Soupe de saison à faible indice glycémique Salade de quinoa aux asperges grillées, saumon et tomates cerises un yaourt grec sans sucre ajouté + 20 g de fruits secs						

Semaine 5



Semaine 6

noix

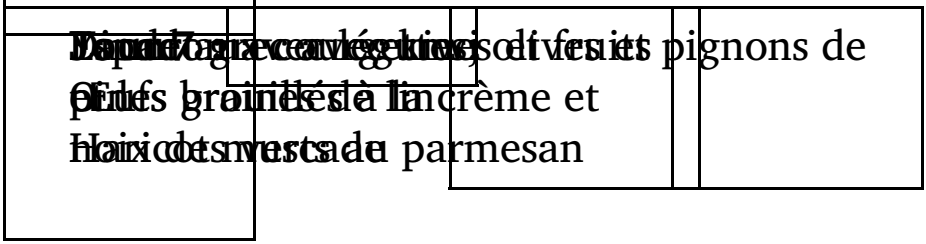
Salade de chèvre chaud

Salade de tomates

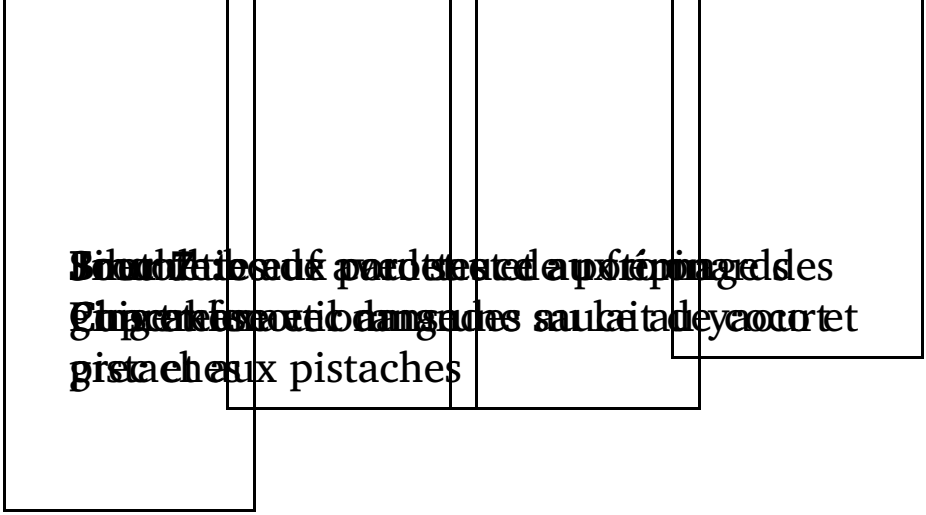
Tarte aux cerises

Semaine 7

Petit déjeuner ou dessert	Déjeuner	Dîner	Petit déjeuner ou dessert	Déjeuner	Dîner	
Mug cake fondant orange et pistache	Salade de lentilles corail, carottes et amandes + 1 clémentine	Filet de poisson blanc à la sauce tomate avec lait d'avoine				
Tartine de pain aux céréales + fromage frais sans sucres ajoutés + un yaourt grec sans sucre ajouté + 20 g de fruits secs	Taboulé de quinoa à l'orange + 1 fromage blanc sans sucres ajoutés	Tian de légumes d'automne + 1 kiwi				
Bowl cake chocolat, banane et pistache	Soupe de légumes avec un peu de pâtes + 1 fromage blanc sans sucres ajoutés	Salade de pâtes aux légumes grillés et noix de cajou + 1 fruit frais de saison				
Crêpes maison à l'huile de coco et aux pistaches	Salade de lentilles vertes, tomates cerises et feta + 1 fruit frais de saison	Poulet rôti au four et noix de cajou + 1 fruit frais de saison				
Bowl cake banane, épices et noix de cajou	Salade de lentilles vertes, tomates cerises et feta + 1 fruit frais de saison	Curry de légumes d'automne au lait de coco et au curcuma				
Pain perdu aux pommes et aux amandes	Soupe de potiron et aux poires + 1 fromage blanc sans sucres ajoutés	Filet de poisson blanc à la sauce tomate avec lait d'avoine				
Crêpes maison à l'huile de coco et aux pistaches	Salade de lentilles vertes, tomates cerises et feta + 1 fruit frais de saison	Poulet rôti au four et noix de cajou + 1 fruit frais de saison				
Bowl cake chocolat, banane et pistache	Soupe de légumes avec un peu de pâtes + 1 fromage blanc sans sucres ajoutés	Salade de pâtes aux légumes grillés et noix de cajou + 1 fruit frais de saison				
Mug cake fondant orange et pistache	Salade de lentilles corail, carottes et amandes + 1 clémentine	Tian de légumes d'automne + 1 kiwi				
Pain perdu aux pommes et aux amandes	Soupe de potiron et aux poires + 1 fromage blanc sans sucres ajoutés	Curry de légumes d'automne au lait de coco et au curcuma				
Tartine de pain aux céréales + fromage frais sans sucres ajoutés + un yaourt grec sans sucre ajouté + 20 g de fruits secs	Taboulé de quinoa à l'orange + 1 fromage blanc sans sucres ajoutés	Filet de poisson blanc à la sauce tomate avec lait d'avoine				



Semaine 8



Semaine 9

	Petit déjeuner	Dîner	Souper
Jour 1	Yogourt grec avec granola et framboises	Artichauts au jus méditerranéen	Salade de pâtes au poulet et légumes
Jour 2	Smoothie aux épinards, banane et fromage fondu	Soupe à l'oignon gratinée + Un yaourt grec sucré	Tranche de pain aux céréales avec jambon et fromage
Jour 3	Œufs brouillés aux légumes et pain grillé	Soupe aux oeufs et légumes safranés	Salade de quinoa, légumes rôtis et vinaigrette au citron
Jour 4	Salade de poulet, riz aux pistaches et légumes	Soupe de lentilles corail et légumes	Salade de chèvre chaud avec des noix et des carottes
Jour 5	Smoothie aux épinards, banane et fromage fondu	Artichauts au jus méditerranéen	Salade de pâtes au poulet et légumes
Jour 6	Yogourt grec avec granola et framboises	Soupe à l'oignon gratinée + Un yaourt grec sucré	Tranche de pain aux céréales avec jambon et fromage
Jour 7	Œufs brouillés aux légumes et pain grillé	Soupe aux oeufs et légumes safranés	Salade de quinoa, légumes rôtis et vinaigrette au citron

Recettes bonus

Vous trouverez ici dix recettes de viande bonus que vous pourrez utiliser pour remplacer un plat de viande que vous n'aimez pas.

Longe de porc rôti e

DUREE : 1 heure 10 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 360
- Glucides : 4 g
- Graisses : 10 g
- Protéines : 40 g

INGREDIENTS :

- 200 g de longe de porc
- 1 cuillère à soupe de vin blanc
- 1 gousse d'ail
- 1 brin de romarin
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Enlevez toutes les parties grasses du porc, puis lavez-le et séchez-le.
2. Attachez la longe de porc avec de la ficelle de cuisine.
3. Lavez et séchez le romarin et placez-le entre la ficelle et la viande.
4. Pelez et lavez la gousse d'ail, puis hachez-la.

5. Faites chauffer deux cuillères à café d'huile d'olive dans une poêle et, lorsqu'elle est chaude, faites revenir l'ail.
6. Maintenant, mettez le porc et faites-le dorer de tous les côtés pendant quelques minutes.
7. Ajoutez du sel et du poivre selon votre goût et éteignez.
8. Badigeonnez une plaque de cuisson avec de l'huile d'olive, puis placez-y la viande avec tout le jus de cuisson.
9. Arrosez la viande de vin blanc, puis mettez au four.
10. Faites cuire au four à 180° pendant 50 minutes, en retournant la viande toutes les 10 minutes et en l'arrosant avec le jus de cuisson.
11. Une fois la cuisson terminée, retirez la plaque du four et laissez la viande reposer pendant 10 minutes.
12. Retirez la ficelle de cuisine, coupez la viande en tranches et placez-la dans l'assiette.
13. Arrosez avec le jus de cuisson et servez.

Rôti de porc aux épices

DUREE : 1 heure 10 minutes

PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 360
- Glucides : 6 g
- Graisses : 10 g
- Protéines : 36 g

INGREDIENTS :

- 200 g de longe de porc
- ½ piment rouge
- 1 citron
- 1 anis étoilé
- 1 cuillère à café de graines de cumin
- 1 cuillère à soupe de vin blanc
- 3 feuilles de persil hachées
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez le piment, puis hachez-le.
2. Hachez également l'anis étoilé et mettez-le dans un bol.
3. Ajoutez le piment, le cumin, le sel, le poivre et le persil. Remuez bien.
4. Lavez et séchez la longe de porc et enlevez l'excédent de graisse.

5. Badigeonnez la viande d'huile d'olive, puis saupoudrez-la du mélange d'assaisonnements.
6. Faites chauffer deux cuillères à café d'huile d'olive dans une poêle à bords hauts.
7. Lorsqu'elle est suffisamment chaude, faites dorer la longe de porc 2 minutes par côté.
8. Versez ensuite le vin blanc et le jus de citron filtré, couvrez la casserole avec un couvercle et laissez cuire à feu doux pendant 40 minutes.
9. Pendant la cuisson, retournez la viande toutes les 10 minutes et arrosez-la avec le jus de cuisson.
10. Une fois cuite, éteignez le feu et laissez la viande reposer pendant 10 minutes.
11. Placez maintenant la viande sur une planche à découper et coupez-la en fines tranches.
12. Placez la viande sur l'assiette, arrosez-la avec le jus de cuisson et servez.

Rôti de veau en croûte d'herbes

DUREE : 50 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 344
- Glucides : 1 g
- Graisses : 10 g
- Protéines : 36 g

INGREDIENTS :

- 200 g rôti de veau
- 2 feuilles de sauge
- 1 feuille de laurier
- 2 feuilles de menthe
- 1 brin de romarin
- 1 brin d'aneth
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de vin blanc
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Retirez l'excès de graisse de la viande, puis lavez et séchez-la.
2. Attachez la viande avec de la ficelle de cuisine, puis saupoudrez-la de sel et de poivre.
3. Mettez maintenant deux cuillères à café

d'huile d'olive dans une poêle et faites dorer le rôti pendant 6 minutes, en le retournant de tous les côtés pour bien sceller la viande.

4. Placez maintenant la viande sur une plaque badigeonnée d'huile d'olive et arrosez-la avec le jus de cuisson restant dans la poêle.
5. Faites cuire au four à 180° pendant 20 minutes.
6. Après 20 minutes, versez le vin blanc sur la viande et poursuivez la cuisson pendant 30 minutes supplémentaires.
7. Pendant ce temps, épluchez et lavez l'ail. Ensuite, coupez-le.
8. Lavez la sauge, les feuilles de laurier, le romarin, la menthe et l'aneth et hachez-les.
9. Mettez l'ail et les herbes dans un bol et mélangez.
10. Dès que le rôti est cuit, retirez-le du four.
11. Placez les herbes hachées dans une feuille d'aluminium suffisamment grande pour contenir la viande.
12. Placez maintenant la viande à l'intérieur de la feuille d'aluminium et enroulez-la.
13. Laissez-le reposer pendant 15 minutes, puis ouvrez la feuille.
14. Maintenant, coupez la viande en tranches et placez-la dans des assiettes de service.

15. Arrosez avec le jus de cuisson et servez.

Filet de porc aux oranges et aux citrons

DUREE : 50 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 211
- Glucides : 8 g
- Graisses : 5 g
- Protéines : 33 g

INGREDIENTS :

- 1 filet de porc de 150 g
- ½ orange
- ½ citron
- 1 brin de thym
- 1 brin de romarin
- 1 brin d'aneth
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Commencez la préparation en lavant et en

séchant le filet de porc. Enlevez l'excès de graisse de la viande.
2. Lavez et rincez l'orange et le citron, puis râpez le zeste et coupez la pulpe en cubes.
3. Lavez et séchez le thym, le romarin et l'aneth.
4. Badigeonnez une plaque de cuisson d'huile d'olive, puis placez-y la viande.
5. Placez la pulpe des citrons et de l'orange dans le plat de cuisson.
6. Ajouter le thym, l'aneth et le romarin.
7. Assaisonnez d'huile, de sel et de poivre, saupoudrez de zestes d'agrumes râpés et mettez au four.
8. Faites cuire au four à 180° pendant 40 minutes, puis retirez la plaque et laissez reposer pendant 5 minutes.
9. Écraser la pulpe du citron et de l'orange, puis couper la viande en tranches.
10. Placez la viande sur l'assiette, arrosez-la avec le jus de cuisson et servez.

Longe de porc au genièvre

DUREE : 3 heures
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR

PORTION :

- Calories : 280
- Glucides : 6 g
- Graisses : 7 g
- Protéines : 28 g

INGREDIENTS :

- 200 g de longe de porc
- 25 g de speck ou bacon
- 1 cuillère à soupe de vin blanc
- 20 g d'oignon
- 1 feuille de laurier
- 1 cuillère à café de baies de genièvre
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Écrasez les baies de genévrier et placez-les dans un bol.
2. Epluchez et lavez l'oignon, puis hachez-le.
3. Lavez et séchez la feuille de laurier.
4. Lavez et séchez la longe de porc et placez-la dans le bol avec les baies de genièvre.
5. Ajouter l'oignon, la feuille de laurier, le sel, le poivre, l'huile d'olive et le vin.
6. Couvrez le bol avec du film alimentaire et laissez mariner la viande pendant 2 heures.
7. Après 2 heures, badigeonnez une plaque de

cuisson avec de l'huile d'olive.
8. Retirez la viande du bol et enveloppez-la avec le bacon.
9. Fixez la viande avec de la ficelle de cuisine et placez-la sur une plaque de cuisson.
10. Arrosez avec un peu de liquide de marinade et placez la plaque dans le four.
11. Faites cuire au four à 180° pendant 40 minutes.
12. Retournez la viande toutes les 10 minutes et arrosez-la avec le jus de cuisson.
13. Une fois la cuisson terminée, retirez la plaque du four et laissez-la reposer pendant 5 minutes.
14. Lorsque les 5 minutes se sont écoulées, retirez la ficelle et placez-la sur l'assiette.
15. Arrosez avec le jus de cuisson et servez.

Escalope de veau à la menthe et aux courgettes

DUREE : 35 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 228

- Glucides : 4 g
- Graisses : 11 g
- Protéines : 23 g

INGREDIENTS :

- 2 tranches de rumsteck de 60 g chacune
- ½ courgette
- ½ échalote
- 2 feuilles de menthe
- 100 ml de bouillon végétal
- Flocons d'avoine au goût
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Epluchez l'échalote et coupez-la en fines lamelles.
2. Epluchez la courgette, lavez-la et coupez-la en rondelles.
3. Lavez et séchez les feuilles de menthe.
4. Lavez et séchez les tranches de rumsteck, puis assaisonnez-les de sel et de poivre.
5. Mettez les flocons d'avoine dans un plat, puis farinez les tranches et réservez.
6. Faites chauffer une cuillère à café d'huile dans une poêle et faites revenir l'échalote pendant quelques minutes.
7. Maintenant, mettez la courgette et faites-la

frire pendant quelques minutes.
8. Assaisonnez avec du sel et du poivre, retirez la courgette et mettez-y la viande.
9. Faites revenir la viande 4 minutes de chaque côté, puis remettez la courgette.
10. Ajoutez le bouillon et la menthe et poursuivez la cuisson pendant 4 minutes supplémentaires.
11. Déposer les tranches et la courgette sur l'assiette, arroser avec le jus de cuisson et servir.

Ragoût de veau aux herbes et aux agrumes

DUREE : 3 heures et 10 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 390
- Glucides : 2 g
- Graisses : 7 g
- Protéines : 42 g

INGREDIENTS :

- 200 g de pulpe de veau
- 1 gousse d'ail
- 2 feuilles de basilic
- 2 feuilles de persil
- 1 feuille de laurier
- 1 feuille de sauge
- ½ citron
- ½ orange sanguine
- ½ lime
- 100 ml de bouillon végétal
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Pelez et lavez la gousse d'ail et hachez-la.
2. Lavez et séchez le persil, le basilic, le laurier et la sauge.
3. Lavez et séchez le citron vert, l'orange et le citron. Râpez l'écorce des agrumes et placez-les avec le jus filtré dans un bol.
4. Ajoutez l'ail, les herbes, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, le sel et le poivre et mélangez bien.
5. Enlevez l'excès de graisse de la viande. Coupez-la en cubes et placez-la dans le bol avec les agrumes et les herbes.

6. Mélangez bien, couvrez le bol avec du film alimentaire et mettez-le au réfrigérateur pendant 2 heures.
7. Après 2 heures, sortez la viande du réfrigérateur.
8. Faites chauffer deux cuillères à café d'huile d'olive dans une poêle et, lorsqu'elle est suffisamment chaude, faites revenir la viande pendant 5 minutes.
9. Ajoutez ensuite le liquide de la marinade filtré et le bouillon de légumes et poursuivez la cuisson à feu doux pendant 45 minutes supplémentaires.
10. Une fois cuite, éteignez le feu et laissez la viande reposer pendant 5 minutes.
11. Placez maintenant le ragoût sur l'assiette.
12. Arrosez avec le jus de cuisson et servez.

Ragoût de veau au paprika épicé

DUREE : 1 heure et 10 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 369
- Glucides : 4 g
- Graisses : 8 g
- Protéines : 36 g

INGREDIENTS :

- 150 g de pulpe de veau
- 50 g de petits pois
- 1 gousse d'ail
- 1 citron vert
- 1 cuillère à café de paprika piquant
- 4 feuilles de persil
- 200 ml de bouillon de viande
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez la viande, puis coupez-la en cubes.
2. Rincez les petits pois et laissez-les égoutter.
3. Epluchez et lavez l'ail, puis hachez-le.
4. Lavez et séchez le citron vert, puis hachez le zeste.
5. Faites chauffer deux cuillères à café d'huile d'olive dans une poêle et faites-y revenir l'ail.
6. Mettez-y les cubes de viande et faites-les frire pendant quelques minutes.

7. Ajoutez le zeste de citron vert, le paprika, le sel et le poivre, remuez et laissez prendre du goût pendant quelques minutes.
8. Ajoutez le bouillon, mettez le couvercle sur la casserole et laissez cuire pendant 45 minutes, en remuant de temps en temps.
9. Après 45 minutes, ajoutez les petits pois et poursuivez la cuisson pendant 15 minute supplémentaire.
10. Une fois cuit, éteignez le feu et laissez reposer pendant 5 minutes.
11. Maintenant, mettez la viande et les petits pois dans l'assiette.
12. Arrosez avec le jus de cuisson et le persil haché et servez.

Émincé de bœuf au genièvre

DUREE : 1 heure 30 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 360
- Glucides : 2 g
- Graisses : 6 g
- Pprotéines : 31 g

INGREDIENTS :

- 1 filet de bœuf de 200 g
- 10 g de baies de genévrier
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café de vinaigre de pomme
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez le filet. Retirez l'excès de graisse, puis badigeonnez d'huile d'olive et saupoudrez de sel et de poivre.
2. Pelez et lavez la gousse d'ail, puis hachez-la.
3. Faites chauffer deux cuillères à café d'huile d'olive et quand elle est chaude, faites revenir l'ail.
4. Ajoutez les baies de genièvre, le vinaigre de pomme, le sel et le poivre, remuez et éteignez.
5. Placez le filet dans un bol et couvrez-le avec la marinade.
6. Couvrez le bol et laissez mariner pendant une heure.
7. Une fois l'heure écoulée, faites chauffer un gril et, lorsqu'il est chaud, mettez-y la viande.
8. Faites cuire pendant 4 minutes de chaque

côté, puis retirez du gril et placez-la sur une planche à découper pour la laisser reposer.
9. Coupez le filet en tranches et placez-le sur l'assiette.
10. Arrosez avec le liquide de marinade et servez.

Émincé de bœuf au piment

DUREE : 35 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 374
- Glucides : 8 g
- Graisses : 8 g
- Protéines : 31 g

INGREDIENTS :

- 200 g de filet de bœuf
- 5 tomates cerises
- ½ échalote
- 2 feuilles de persil
- 2 feuilles de basilic
- 1 citron
- ½ piment rouge

- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez le citron. Coupez-le en deux, puis pressez et filtrez le jus d'un demi-citron dans un bol.
2. Lavez et séchez les tomates cerises, puis coupez-les en cubes.
3. Lavez et séchez le persil et le basilic, puis hachez-les.
4. Pelez et lavez l'échalote, puis hachez-la.
5. Lavez et séchez le piment, puis hachez-le.
6. Mettez deux cuillères à café d'huile d'olive, du sel et du poivre dans le bol avec le jus de citron et mélangez bien.
7. Ajoutez les tomates cerises, le piment et les herbes hachées.
8. Lavez et séchez le filet et enlevez l'excès de graisse.
9. Badigeonnez la viande d'huile d'olive et assaisonnez-la de sel et de poivre.
10. Faites chauffer un gril et, lorsqu'il est chaud, mettez-y la viande.
11. Faites-la cuire pendant 6 minutes de chaque côté, puis retirez-la du gril et placez-la sur une planche à découper.

12. Coupez la viande en fines tranches et placez-la sur l'assiette.
13. Parsemer de tomates cerises parfumées et servir.

Recettes

Les plans de régime créés par l'American Diet Association (ADA) prévoient que 45 % environ des calories proviennent des glucides. Cela comprend 45 à 60 grammes par repas et 10 à 25 grammes par collation, soit un total d'environ 135 à 230 grammes de glucides par jour.

Toutefois, un nombre croissant d'experts estiment que les personnes diabétiques devraient consommer beaucoup moins de glucides que cela. En fait, beaucoup recommandent de consommer moins de glucides *par jour que ce que l'* ADA autorise *par repas* .

Des études récentes ont montré que la limite quotidienne de glucides nets par jour pour les personnes souffrant de diabète est de 70 à 100 grammes. Les glucides nets sont définis comme le nombre de glucides totaux moins le nombre de fibres. Ainsi, si vous cherchez le nombre de glucides nets dans une aubergine, par exemple, vous devez

faire 5,7 qui est le nombre de glucides moins 3,4 qui est le nombre de fibres qu'elle contient. Ainsi, 100 grammes d'aubergine contiennent 2,3 grammes de glucides nets.

Les recettes et les plans de repas que nous vous présenterons sont conçus pour répondre à ces normes. Les recettes de ce guide contiennent toutes des ingrédients à indice glycémique faible ou moyen, spécialement conçues pour les personnes atteintes de diabète.

Dans tous les cas, les valeurs nutritionnelles sont toujours indicatives. Ce qu'il faut savoir, c'est que les recettes de ce guide ne dépassent jamais les limites de glucides nets fixées par les lignes directrices pour les personnes souffrant de diabète.

Semaine 1

Liste d'achats :

Herbes mélangées			
Graines de pavot			
Graines de sésame			
Yaourt grec			
Blancs de poulet			
Tomates			
Haricots verts			
Pois chiches			
Purée de pistache			
Mélange de noix en saumure			
Poitrine de dinde			
Vinaigre de pomme			
Biscottes complètes			
Farine d'avoine			
Mélange de légumes			
Avocats			
Myrtilles			
Épinards			

Jour 1 :

Petit-déjeuner

un café sans sucre +

un yaourt grec sans sucre
ajouté + 20 g de fruits secs

Déjeuner :
Crème de potiron et de fenouil
Pilons de poulet au myrte et au poivre rose

Dîner :
Dentex avec crème de carotte
Haricots verts sautés à la menthe, aux pistaches et aux échalotes

Snack/Dessert :
30 g fruits secs

DÉJEUNER

Crème de potiron et de fenouil

DUREE : 60 minutes

PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 311
- Glucides : 19 g
- Graisses : 13 g
- Protéines : 14 g

INGREDIENTS :

- 150 g de pulpe de courge
- ½ fenouil
- ½ échalote
- ½ cuillère à café de fécule de maïs
- 1 brin de thym
- 250 ml de bouillon végétal
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Retirez la partie verte et les feuilles les plus dures du fenouil. Lavez-le, séchez-le et coupez-le en tranches.
2. Pelez et lavez l'échalote, puis coupez-la en fines tranches.
3. Lavez et séchez la pulpe de potiron, puis coupez-la en cubes.
4. Lavez et séchez la branche de thym.

5. Faites chauffer deux cuillères à café d'huile d'olive dans une poêle et, dès qu'elle est chaude, faites revenir les échalotes et le thym pendant quelques minutes.
6. Ajoutez maintenant la pulpe de potiron et le fenouil, assaisonnez avec du sel et du poivre et laissez reposer pendant quelques minutes.
7. Ajoutez maintenant le bouillon de légumes et faites cuire pendant 30 minutes.
8. Lorsque la cuisson est terminée, baissez le feu et, à l'aide d'un mixeur plongeant, mixez le mélange jusqu'à ce qu'il soit lisse et homogène.
9. Ajoutez maintenant la fécule de maïs, mélangez bien et laissez la crème épaissir.
10. A ce moment-là, éteignez et mettez la crème sur l'assiette.
11. Assaisonnez avec un filet d'huile d'olive et servez.

Pilons de poulet au myrte et au poivre rose

DUREE : 70 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 350
- Glucides : 2 g
- Graisses : 6 g
- Protéines: 45 gr

INGREDIENTS :

- 2 pilons de poulet
- 1 brin de thym
- 1 brin de romarin
- 1 brin de myrte
- 1 brin d'aneth
- 1 gousse d'ail
- Une orange
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût
- Poivre rose au goût

PRÉPARATION :

1. Nettoyez d'abord les pilons de poulet.
2. Retirez les plumes éventuelles avec une pince à épiler, puis lavez-les sous l'eau courante et séchez-les.
3. Pressez l'orange et filtrez le jus dans un bol. Ajoutez l'huile d'olive, le sel et le poivre et

mélangez bien.
4. Lavez l'aneth, la myrte, le romarin et le thym.
5. Prenez une plaque à pâtisserie et badigeonnez-la d'huile. Mettez les pilons et les herbes dessus.
6. Arrosez avec l'émulsion d'orange et ajoutez ensuite les grains de poivre rose.
7. Faites cuire au four à 200° pendant 40 minutes, en ajoutant de temps en temps un peu d'eau si nécessaire.
8. Vérifiez le temps de cuisson et si le poulet n'est toujours pas cuit, continuez pendant 10 minutes supplémentaires.
9. Dès qu'elle est prête, retirez la plaque du four et laissez-la reposer pendant 5 minutes.
10. Placez maintenant les pilons sur un plat de service et servez-les arrosés du jus de cuisson.

DINER

Dentex avec crème de carotte

DUREE : 80 minutes
PORTIONS : 1
VALEURS NUTRITIONNELLES PAR

PORTION :

- Calories : 300
- Glucides : 7 g
- Graisses : 9 g
- Protéines : 42 g

INGREDIENTS :

- 1 tranche de dentex 250 g
- ½ échalote
- 1 carotte
- 5 noix pelée
- ½ citron
- Bouillon de légumes selon le goût.
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Épluchez et lavez la carotte, puis coupez-la en cubes.
2. Epluchez et lavez l'échalote, puis hachez-la finement.
3. Mettez une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle et, lorsqu'elle est suffisamment chaude, faites revenir l'échalote.
4. Ajoutez ensuite les carottes et arrosez-les avec le jus de citron filtré.
5. Après 5 minutes, assaisonnez avec du sel et

du poivre, mettez le couvercle sur la poêle et faites cuire pendant 55 minutes, en ajoutant de temps en temps une louche de bouillon de légumes.
6. Pendant ce temps, mettez les noix dans le blender et hachez-les finement.
7. Lavez et séchez les tranches de vivaneau et retirez l'excédent d'arêtes.
8. Badigeonner les tranches de dentex d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.
9. Badigeonnez une plaque de cuisson d'huile d'olive et placez-y le vivaneau.
10. Recouvrez le poisson avec les miettes de noix.
11. Faites cuire au four à 180° pendant 15 minutes.
12. Lorsque les carottes sont cuites, éteignez le feu et mixez le tout avec un mixeur plongeant.
13. Placez la crème de carotte au fond des assiettes de service.
14. Placez la tranche de vivaneau sur le dessus et servez.

Haricots verts sautés à la menthe, aux pistaches et aux échalotes

TEMPS : 25 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 50
- Glucides : 7 g
- Graisses : 0 g
- Protéines : 1 g

INGREDIENTS :

- 250 g de haricots verts
- Une échalote
- Quelques feuilles de menthe
- Sel et poivre noir au goût
- Huile d'olive q.s
- Farine de pistache au goût

PRÉPARATION :

1. Tout d'abord, lavez bien les haricots verts sous l'eau courante et coupez les deux côtés.
2. Faites chauffer une casserole d'eau et portez-la à ébullition.
3. Placer les haricots verts dans l'eau chaude et faites-les bouillir pendant environ 13 minutes.
4. Egouttez-les dès qu'ils sont cuits et laissez-

les refroidir.

5. Pendant ce temps, épluchez et lavez les échalotes et hachez-les très finement.
6. Chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive
7. Dès que l'huile est chaude, ajoutez l'échalote, le sel et le poivre.
8. Ajoutez les feuilles de menthe bien lavées et mélangez.
9. Enfin, ajoutez les haricots verts et faites-les sauter avec les autres ingrédients pendant 3-4 minutes.
10. Dès qu'ils sont prêts, laissez-les refroidir et servez-les saupoudrés de farine de pistache.

Jour 2 :

Petit-déjeuner Pudding aux graines de sésame et lait de coco
Déjeuner : Filet de porc au poivre vert et aux poireaux
Dîner : Soupe de potiron et de carottes à la cannelle

Filet de bœuf aux mandarines

Snack/Dessert :
200 g de crème de légumes (carottes, céleri, etc.)

PETIT DEJEUNER

Pudding aux graines de sésame et lait de coco

DUREE : 2 heures 10 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 80
- Glucides : 3 g
- Graisses : 4 g
- Protéines : 7 g

INGREDIENTS :

- 200 ml de lait de coco sans sucre
- 20 g de graines sésame
- ½ cuillère à café de poudre de stévia
- 1 peu de vanille en poudre

PRÉPARATION :

1. Versez progressivement le lait de coco et les graines de sésame dans un bocal en verre, en les alternant.
2. Remuez plusieurs fois avec une cuillère à café pour les répartir uniformément dans le lait végétal.
3. Ajoutez maintenant la stévia et la poudre de vanille.
4. Laissez le pudding reposer au réfrigérateur pendant au moins deux heures avant de le servir.
5. Après deux heures, vous pouvez servir votre pudding au petit déjeuner.

DÉJEUNER

Filet de porc au poivre vert et aux poireaux

DUREE : 60 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 368
- Glucides : 2 g

- Graisses : 7 g
- Protéines : 49 g

INGREDIENTS :

- 1 filet de porc de 120 g
- 10 ml du vin blanc
- 1 brin de romarin
- 2 feuilles de sauge
- 2 feuilles de laurier
- Poivre vert au goût
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût
- 1 poireau

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez le filet de porc, puis enlevez l'excédent de graisse.
2. Dans un bol, mélangez le vin et une cuillère à soupe d'huile d'olive.
3. Badigeonnez toute la surface de la viande avec l'émulsion, puis saupoudrez-la de sel et de poivre.
4. Badigeonnez une plaque à pâtisserie d'huile d'olive et placez-y la viande.
5. Lavez et séchez la sauge, le laurier et le romarin.
6. Mettez la sauge, le laurier et le romarin dans la poêle avec la viande.

7. Retirer l'extrémité du poireau et les feuilles extérieures, le laver puis le couper en fines tranches.
8. Mettez le poireau dans la poêle avec la viande.
9. Saupoudrez de poivre vert et placez le plat dans le four.
10. Faites cuire au four à 180° pendant 40 minutes.
11. Une fois la cuisson terminée, retirez la plaque du four et laissez la viande reposer pendant 5 minutes.
12. Coupez la viande en tranches et placez-la sur l'assiette.
13. Arrosez avec le jus de cuisson et servez.

DINER

Soupe de potiron et de carottes à la cannelle

DUREE : 80 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 185
- Glucides : 17 g

- Graisses : 10 g
- Protéines : 4 g

INGREDIENTS :

- 100 g de pulpe de courge
- 10 g de fromage par parmesan
- 1 petite carotte
- 40 g de riz brun
- 200 ml de bouillon de légumes
- ½ échalote
- 4 feuilles de persil hachées
- 1 pincée de noix de muscade
- 1 pincée de cannelle
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez la pulpe de potiron, puis coupez-la en cubes.
2. Pelez et lavez l'échalote, puis hachez-la.
3. Épluchez et lavez la carotte, puis coupez-la en rondelles.
4. Faites chauffer deux cuillères à café d'huile d'olive dans une poêle.
5. Quand elle est chaude, faites revenir

l'échalote.
6. Ajoutez maintenant le potiron, remuez bien et laissez-le prendre du goût pendant quelques minutes.
7. Ajoutez le bouillon et poursuivez la cuisson pendant 15 minutes supplémentaires.
8. Après 15 minutes, ajoutez la carotte et continuez pendant 15 autres minutes.
9. Ajoutez le riz, assaisonnez de sel et de poivre et poursuivez la cuisson pendant 25 minutes supplémentaires, ou jusqu'à ce que le riz soit bien cuit. Dans tous les cas, respectez le temps de cuisson indiqué sur l'emballage.
10. Une fois cuit, ajoutez la noix de muscade, la cannelle et le parmesan et mélangez bien.
11. Placez la soupe dans une assiette, arrosez-la d'huile et de persil et servez.

Filet de bœuf aux mandarines

DUREE : 35 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 390

- Glucides : 7 g
- Graisses : 12 g
- Protéines : 32 g

INGREDIENTS :

- 1 filet de bœuf de 200 g
- 1 mandarine
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 50 ml vin rouge
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez le filet de bœuf, puis assaisonnez-le de sel et de poivre.
2. Lavez et séchez la mandarine, râpez son écorce puis passez le jus dans un bol.
3. Ajoutez le vin et la moutarde au jus de mandarine et remuez jusqu'à obtenir un mélange homogène.
4. Badigeonnez une plaque à pâtisserie d'huile d'olive et placez-y la viande.
5. Arrosez avec l'émulsion et placez la plaque de cuisson dans le four.
6. Faites cuire à 180° pendant 8 minutes, puis retournez le filet et poursuivez la cuisson pendant 8 minutes supplémentaires.
7. Dès que le filet est prêt, retirez-le du four et

laissez-le reposer pendant 5 minutes.

8. Placez maintenant la viande sur l'assiette.
9. Arrosez les filets avec le jus de cuisson, parsemez de zeste de mandarine râpé et servez.

Jour 3 :

Petit-déjeuner
Un yaourt grec sans sucre +
Un fruit frais de saison

Déjeuner :
Cubes de poulet avec champignons et petits pois

Dîner :
Feuilles de laitue farcies au thon
Daurade royale à l'orange

Snack/Dessert :
30 g fruits secs

DÉJEUNER

Cubes de poulet avec champignons et petits pois

DUREE : 35 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 250
- Glucides : 12 g
- Graisses : 1 g
- Protéines: 28 g

INGREDIENTS :

- 150 g de blanc de poulet
- 1 grosse tomate mûre
- 50 g de champignon
- 80 g de petits pois
- Un brin de persil
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez le blanc de poulet, puis coupez-le en cubes.
2. Retirez la partie terreuse des champignons, lavez-les, séchez-les et coupez-les en

tranches.
3. Lavez la tomate, puis coupez-la en cubes.
4. Décortiquer les petits pois, les laver et les égoutter.
5. Mettez un peu d'huile dans une casserole et faites-y revenir les champignons et la tomate. Remuez et ajoutez ensuite les cubes de poulet.
6. Laisser prendre le goût pendant 5 minutes, puis ajouter les petits pois.
7. Ajoutez un verre d'eau et faites cuire pendant 15 minutes.
8. Pendant ce temps, lavez et séchez le persil, puis hachez-le.
9. Dès que le ragoût est cuit, éteignez le feu et ajoutez le persil haché. Mélangez bien, puis placez sur un plat de service et servez.

DINER

Feuilles de laitue farcies au

thon

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 minutes
PORTIONS : 1
VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 130
- Glucides : 4 g
- Graisses : 3 g
- Protéines : 15 g

INGREDIENTS :

- 3 grandes feuilles de laitue romaine
- ½ boîte de thon en saumure
- 2 tomates cerises
- 2 cuillères à café de moutarde
- 2 cuillères à café de vinaigre de pomme
- Sel au goût
- Poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez les feuilles de laitue et séchez-les.
2. Hachez finement une feuille de laitue et mettez de côté les deux autres.
3. Lavez et séchez les tomates cerises, puis coupez-les en petits cubes.
4. Mettez maintenant la laitue hachée et les tomates cerises dans un bol.

5. Ajoutez le thon et le vinaigre de pomme et mélangez le tout.
6. Ajoutez la moutarde, une pincée de sel et de poivre et mélangez tous les ingrédients.
7. Prenez maintenant les feuilles de laitue entières et remplissez-les avec la garniture au thon, en les plaçant de manière à ce qu'elles ressemblent à une sorte de bol.
8. Finir de décorer les feuilles de laitue et servir.

Daurade royale à l'orange

DUREE : 40 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 240
- Glucides : 2 g
- Graisses : 8 g
- Protéines : 36 g

INGREDIENTS :

- 1 filet de daurade 200 g
- 1 petite orange
- 1 gousse d'ail
- 2 feuilles de persil hachées

- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez le filet de daurade et enlevez toutes les arêtes avec une pince de cuisine.
2. Lavez et séchez les oranges, puis coupez-les en rondelles.
3. Épluchez et lavez l'ail, émincez-le et mettez-le dans un bol.
4. Ajouter le persil, le sel et le poivre et bien mélanger.
5. Badigeonnez une plaque à pâtisserie d'huile d'olive.
6. Placez les filets de daurade dessus. Saupoudrez avec l'émulsion et placez ensuite les tranches d'orange sur le dessus.
7. Placez la plaque dans le four et faites cuire à 180° pendant 20 minutes.
8. Une fois la cuisson terminée, retirez la plaque du four et laissez-la reposer pendant quelques minutes.
9. Placez maintenant les tranches d'orange au fond de l'assiette.
10. Placez le filet de daurade sur le dessus et servez.

Jour 4 :

Petit-déjeuner
un café sans sucre +
un yaourt grec sans sucre
ajouté + 20 g de fruits secs

Déjeuner :
Rouleau de dinde avec champignons et fromage provolone

Dîner :
Escalope de veau à la verveine

Snack/Dessert :
Un fruit de saison à
faible indice glycémique

DÉJEUNER

Rouleau de dinde avec champignons et fromage provolone

DUREE : 45 minutes

PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 350
- Glucides : 3 g
- Graisses : 7 g
- Protéines : 40 g

INGREDIENTS :

- 1 tranche de 150 g de blanc de dinde
- 50 g champignons
- 30 g de fromage de provolone
- 1 gousse d'ail
- 10 ml d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Commencez par la dinde. Lavez et séchez la viande, puis ouvrez-la à l'aide d'un couteau à viande. Ensuite, battez-la avec un attendrisseur de viande pour la ramollir et la rendre plus fine.
2. Retirez la partie terreuse des champignons, lavez-les, séchez-les et hachez-les.
3. Épluchez et lavez l'ail, puis faites-le revenir dans une poêle avec un peu d'huile.

4. Dès qu'il est doré, retirez l'ail et faites revenir les champignons pendant 5 minutes.
5. Assaisonnez avec du sel et du poivre et éteignez la flamme.
6. Coupez le provolone en petits cubes.
7. Prenez la viande et saupoudrez-la des deux côtés de sel et de poivre.
8. Remplissez l'intérieur de la viande avec le provolone et les champignons, puis enroulez-la.
9. Scellez-la bien avec de la ficelle de cuisine.
10. Mettez un peu d'huile dans une poêle et faites frire le rouleau pendant 5 minutes, en le retournant de tous les côtés.
11. Badigeonnez une plaque à pâtisserie d'un peu d'huile et placez-y le rouleau de dinde.
12. Terminez la cuisson au four à 180° pendant 20 minutes.
13. Une fois cuite, retirez la dinde du four et laissez la viande reposer pendant 5 minutes.
14. Retirez la ficelle de cuisine et coupez la viande en rondelles.
15. Servir arrosé du jus de cuisson.

DINER

Escalope de veau à la

verveine

HEURE : 30 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 224
- Glucides : 3 g
- Graisses : 7 g
- Protéines : 29 g

INGREDIENTS :

- 2 tranches d'escalope de veau, 60 g chacune
- 1 citron
- Verveine q.s.
- Flocons d'avoine au goût.
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez le citron. Coupez-le en deux, puis tranchez l'une des moitiés.
2. Pressez l'autre moitié du citron et filtrer le jus dans un bol.
3. Lavez et séchez les feuilles de verveine.

4. Lavez et séchez la viande et enlevez l'excès de graisse.
5. Mettez la farine dans un plat et ajoutez le sel et le poivre.
6. Mélangez bien et enfarinez ensuite les tranches de veau.
7. Faites chauffer 2 cuillères à café d'huile d'olive dans une poêle.
8. Lorsqu'elle est suffisamment chaude, faites revenir les feuilles de verveine pendant quelques minutes.
9. Placez ensuite les tranches et faites-les cuire pendant 4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que la croûte extérieure soit dorée.
10. Ajoutez maintenant le jus de citron et faites cuire pendant 2 minutes supplémentaires.
11. Lorsqu'il est cuit, éteignez le feu, placez les tranches de citron dans l'assiette et ajoutez la viande.
12. Arrosez avec le jus de cuisson et servez.

Jour 5 :

Petit-déjeuner Omelette aux champignons et au fromage fontina

Déjeuner :
Loup de mer au fenouil

Dîner :
Filet de bœuf en croûte d'amandes et de pistaches

Snack/Dessert :
Un fruit de saison à faible indice glycémique

PETIT DEJEUNER

Omelette aux champignons et au fromage fontina

DUREE : 30 minutes
VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 240
- Glucides : 2 g
- Graisses : 11 g
- Protéines : 18 g

INGREDIENTS :

- 2 œufs

- 10 ml d'huile d'olive
- 20 g de fromage fontina
- 60 g champignons
- Sel et poivre au goût
- Persil haché selon le goût.

PRÉPARATION

1. Commencez par les champignons.
2. Retirez la partie terreuse, lavez et séchez-les et coupez-les en fines tranches.
3. Mettez les œufs dans un bol et battez-les vigoureusement avec une fourchette.
4. Ajoutez une pincée de sel et de poivre et remuez pour bien mélanger les ingrédients.
5. Faites frire un peu d'huile dans une poêle. Dès qu'elle est chaude, faites revenir les champignons pendant 8 minutes. Assaisonnez avec du sel et du poivre et placez sur une assiette.
6. Prenez une poêle à frire antiadhésive.
7. Faites chauffer un peu d'huile et mettez-y de l'œuf battu.
8. Faites cuire pendant 2 minutes de chaque côté, puis ajoutez des champignons et du fromage fontina.
9. Refermez l'omelette, faites-la cuire une minute de plus de chaque côté et placez-la

sur un plat de service.
10. Servir chaud, saupoudré de persil haché.

DÉJEUNER

Loup de mer au fenouil

DUREE : 45 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 320
- Glucides : 4 g
- Graisses : 8 g
- Protéines : 54 g

INGREDIENTS :

- 1 filet de bar (200 g)
- 10 g poudre d'amandes
- ½ fenouil
- ½ citron
- Flocons d'avoine au goût
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

1. Retirez la partie verte du fenouil. Lavez-le,

séchez-le et coupez-le en fines tranches.
2. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle.
3. Quand elle est assez chaude, mettez le fenouil à cuire.
4. Faites cuire pendant 10 minutes.
5. Pendant ce temps, lavez et séchez le filet de bar, puis retirez toutes les arêtes avec une pince à épiler.
6. Mettez de la farine, du sel et du poivre dans un plat et mélangez.
7. Farinez les filets de bar et, après 10 minutes, retirez le fenouil de la poêle et mettez les filets de bar à cuire.
8. Faites cuire pendant 5 minutes de chaque côté, puis ajoutez le jus de citron filtré.
9. Faites cuire pendant 2 minutes supplémentaires, salez et poivrez et éteignez le feu.
10. Placez le fenouil au fond de l'assiette, puis placez le filet de bar sur le dessus.
11. Arrosez avec le jus de cuisson et votre plat est prêt.

DINER

Filet de bœuf en croûte

d'amandes et de pistaches

DUREE : 30 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 310
- Glucides : 4 g
- Graisses : 10 g
- Protéines : 52 g

INGREDIENTS :

- 200 g de filets de bœuf
- 20 g poudre d'amandes
- 20 g poudre de pistaches
- ½ orange
- 1 cuillère à soupe de vin blanc
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez l'orange. Râpez le zeste et filtrez le jus dans un bol.
2. Lavez et séchez le filet de bœuf. Badigeonner d'huile d'olive et assaisonner

de sel et de poivre.

3. Placez le zeste d'orange et les poudres d'amande et de pistache sur une assiette.
4. Plongez le filet dans la chapelure, en vous assurant qu'elle adhère bien aux deux côtés.
5. Faites chauffer 2 cuillères à café d'huile d'olive dans une poêle.
6. Dès qu'elle est assez chaude, mettez-y le filet à cuire.
7. Faites cuire pendant 4 minutes de chaque côté, puis retirez de la poêle et posez sur l'assiette.
8. Mettez le jus d'orange et le vin blanc dans la casserole.
9. Portez à ébullition, assaisonnez avec du sel et du poivre et éteignez.
10. Arrosez le filet avec la sauce et servez.

Jour 6 :

Petit-déjeuner Café au lait sans sucre + Deux tranches de biscuits complets
Déjeuner : Rôti de veau à la sauce au poivre

Dîner :
Brochettes de calamars avec aubergines et tomates cerises
Brochettes de courgette et d'avocat avec une sauce à l'orange et au basilic

Snack/Dessert :
Smoothie à la framboise rouge et noix hachées

DÉJEUNER

Rôti de veau à la sauce au poivre

DUREE : 1 heure 50 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 370
- Glucides : 12 g
- Graisses : 6 g
- Protéines : 30 g

INGREDIENTS :

- 200 g longe de veau
- ½ poivron rouge
- ½ poivron jaune

- 10 g câpres
- 2 feuilles de basilic
- Vinaigre de pomme selon le goût
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez la longe, puis retirez tout l'excès de graisse.
2. Lavez et séchez les poivrons.
3. Badigeonnez une plaque de cuisson et placez-y les poivrons.
4. Faites cuire au four pendant 30 minutes à 180°.
5. Pendant ce temps, badigeonnez un autre plateau de cuisson d'huile d'olive.
6. Badigeonnez la longe d'huile d'olive et assaisonnez-la de sel et de poivre.
7. Placez la viande sur le plat de cuisson et, lorsque les poivrons ont fini de cuire, mettez au four.
8. Augmentez la température du four à 200° et faites cuire la viande pendant 60 minutes.
9. Laissez refroidir les poivrons, puis retirez les chapeaux, les graines et les filaments blancs.
10. Pelez-les et coupez-les en tranches.

11. Mettez les poivrons dans le verre du mixeur.
12. Lavez et séchez les feuilles de basilic.
13. Rincez les câpres et pressez-les.
14. Mettez le basilic, les câpres, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, le sel, le poivre et 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme dans le mixeur avec les poivrons.
15. Mettez le mixeur en marche et mixez jusqu'à l'obtention d'une sauce épaisse et homogène.
16. Lorsque le rôti est cuit, retirez la plaque du four et laissez la viande reposer pendant 5 minutes.
17. Placez la viande sur une planche à découper et coupez-la en fines tranches.
18. Placez la viande sur des assiettes de service, arrosez avec la sauce au poivre et servez.

DINER

Brochettes de calamars avec aubergines et tomates cerises

DUREE : 45 minutes

PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 325
- Glucides : 7 g
- Graisses : 7 g
- Protéines : 31 g

INGREDIENTS :

- 2 calamars déjà nettoyés
- 2 tomates cerises
- ½ aubergine
- 1 gousse d'ail
- 1 brin de thym
- 2 feuilles de persil haché
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez les tomates cerises, puis coupez-les en deux.
2. Lavez et séchez le thym, puis hachez-le finement.
3. Epluchez et lavez l'ail, puis hachez-le.
4. Mettez l'huile, le sel, le poivre, le persil, l'ail

et le thym dans un bol.

5. Saupoudrez les tomates cerises avec les herbes hachées et placez-les dans un plat à four.
6. Faites cuire pendant 6 minutes à 200°.
7. Après 6 minutes, retirez du four et placez sur un plat de service.
8. Lavez et séchez l'aubergine, puis coupez-la en cubes.
9. Lavez et séchez les calmars, puis coupez-les en anneaux.
10. Prenez des brochettes en acier et commencez à former les brochettes.
11. Placez d'abord un cube d'aubergine, puis un anneau de calmar.
12. Répétez la même opération jusqu'à ce que tous les ingrédients aient été utilisés.
13. Badigeonnez les brochettes d'huile d'olive et assaisonnez-les de sel et de poivre.
14. Badigeonnez un gril d'un peu d'huile et faites-le chauffer.
15. Faites cuire les brochettes, 7 minutes par côté.
16. Retournez les brochettes à mi-cuisson et badigeonnez-les avec plus d'huile.
17. Dès qu'elles sont cuites, retirez-les du gril et laissez-les reposer pendant 5 minutes.

18. Placez maintenant les brochettes dans l'assiette, ajoutez les tomates aux herbes et servez.

Brochettes de courgette et d'avocat avec une sauce à l'orange et au basilic

DUREE : 45 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 230
- Glucides : 7 g
- Graisses : 14 g
- Protéines : 8 g

INGREDIENTS :

- 1 petite courgette
- Un demi-avocat
- ½ poivron rouge haché
- 2 cuillères à café de jus d'orange
- 30 g yaourt nature sans sucre
- Deux feuilles basilic
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Tout d'abord, épluchez et lavez la courgette, puis coupez-la en cubes.
2. Lavez l'avocat, prélevez la moitié de sa chair et coupez-le en tranches.
3. Prenez maintenant les brochettes et préparez-les pour la cuisson.
4. Sur une brochette, placez un cube de courgette, puis une rondelle d'avocat.
5. Continuez à compléter les autres brochettes jusqu'à ce que tous les ingrédients aient été utilisés.
6. Préparez maintenant la sauce d'accompagnement pour les brochettes.
7. Lavez les feuilles de basilic et hachez-les.
8. Pressez l'orange et filtrez le jus.
9. Mettez maintenant le piment dans le verre du mixeur.
10. Ajoutez ensuite le yaourt, le basilic haché, 30 ml d'huile végétale et le jus d'orange.
11. Mixez jusqu'à ce que la sauce soit lisse et pas trop liquide.
12. Pendant ce temps, préchauffez votre four à 170° C.
13. Placez les brochettes dans un plat à four recouvert de papier sulfurisé.

14. Faites cuire les brochettes pendant 15 minutes dans un four chaud.
15. Lorsqu'elles sont cuites, retirez-les du four et laissez-les reposer.
16. Placez les brochettes sur un plat de service et servez avec la sauce à l'orange et au basilic.

SNACK

Smoothie aux framboises rouges et noix hachées

DUREE : 8 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 85
- Glucides : 9 g
- Graisses : 5 g
- Protéines : 2 g

INGREDIENTS :

- 10 framboises rouges
- 80 ml lait d'amande sans sucre
- 3 glaçons

- 1/2 cuillère à soupe de stevia liquide
- 1/2cuillère à café de vanilline
- Miettes de noix au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez les framboises rouges, puis coupez-les en petits morceaux.
2. Placez-les dans le bol du blender avec tous les autres ingrédients (sauf les noix hachées) et faites tourner à la vitesse maximale.
3. Mixez jusqu'à ce que le mélange soit crémeux et lisse.
4. Si vous voulez une consistance semblable à celle d'une crème glacée, vous pouvez mettre le smoothie dans un verre et le servir saupoudré de noix hachées.

Jour 7 :

Petit-déjeuner Crêpes sucrées aux flocons d'avoine à la vanille et canneberges
Déjeuner : Soupe de veau

Filet de bœuf à la sauce safran
Salade de poivrons rouges aux pignons de pin et au fromage de chèvre

Dîner :
Filet de bar épicé
Salade de tomates et de cornichons avec une vinaigrette au yaourt

Snack/Dessert :
Extrait de fraise et
Ananas

PETIT DEJEUNER

Crêpes sucrées aux flocons d'avoine à la vanille et aux canneberges

DUREE : 20 minutes
PORTIONS : 1
VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 190
- Glucides : 9 g
- Graisses : 6 g
- Protéines : 16 g

INGREDIENTS :

- 15 g de flocons d'avoine
- 1 petit œuf
- 2 gouttes de stévia liquide
- 15 ml lait d'avoine sans sucre
- 1 pincée de bicarbonate
- 1 gousse de vanille
- 20 g de canneberges
- Huile de tournesol q.s.

PRÉPARATION :

1. Séparez d'abord les jaunes des blancs et transférez-les dans deux bols différents.
2. Ajoutez les gouttes de stévia au jaune d'œuf et battez avec un fouet.
3. Ajoutez le lait d'avoine et continuez à fouetter.
4. Ajoutez ensuite les flocons d'avoine, le bicarbonate de soude et la gousse de vanille.
5. Mélangez jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
6. Battez ensuite les blancs d'œufs en neige et incorporez-les délicatement au reste du mélange.
7. Faites chauffer une poêle antiadhésive et

graissez-la légèrement.

8. Versez une cuillerée de mélange dans chaque crêpe et attendez environ une minute.
9. Dès que les premières bulles se forment, vous pouvez les retourner et poursuivre la cuisson de l'autre côté.
10. Continuez à faire cuire toutes les crêpes de cette manière.
11. Pendant ce temps, lavez et séchez les canneberges.
12. Servir les tours de crêpes accompagnées de canneberges.

DÉJEUNER

Soupe de veau

DUREE : 60 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 202
- Glucides : 2 g
- Graisses : 10 g
- Protéines : 27 g

INGREDIENTS :

- 150 g sauté de veau
- 1 tomate
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 gousse d'ail
- 2 feuilles de persil haché
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez le veau, puis coupez-le en cubes.
2. Lavez la tomate, puis coupez-la en cubes.
3. Pelez et lavez la gousse d'ail, puis hachez-la.
4. Mettez une cuillère à café d'huile d'olive dans une poêle et, dès qu'elle est chaude, faites revenir la gousse d'ail.
5. Dès que l'ail est doré, ajoutez la tomate et le persil haché.
6. Remuez, laissez prendre du goût pendant quelques minutes et ajoutez ensuite les cubes de veau.
7. Faire sauter pendant 5 minutes, puis ajouter le sel, le poivre et le cumin.
8. Remuez, laissez prendre du goût et ajoutez ensuite 250 ml d'eau.
9. Portez à ébullition, puis poursuivez la

cuisson pendant 15 minutes supplémentaires.
10. Dès que la soupe est cuite, éteignez le feu et transférez-la dans une assiette.
11. Assaisonnez avec de l'huile et un soupçon de poivre noir et servez.

Filet de bœuf à la sauce safran

DUREE : 30 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 307
- Glucides : 1 g
- Graisses : 14 g
- Protéines : 26 g

INGREDIENTS :

- 1 filet de boeuf de 100 g
- Une demie échalote
- Une cuillère à café de graines de coriandre
- Une cuillère à café de graines de fenouil
- Un sachet de safran
- 10 ml d'huile d'olive
- 20 ml crème fraiche

- Sel au goût
- Poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Faites chauffer la crème dans une petite casserole. Dès que les premières bulles apparaissent, éteignez le feu et ajoutez le safran. Remuez bien pour que le mélange soit homogène.
2. Epluchez l'échalote, lavez-la et hachez-la.
3. Lavez et séchez le filet, puis attachez-le avec de la ficelle de cuisine pour qu'il ne se déforme pas pendant la cuisson.
4. Mettez l'huile d'olive dans une poêle et lorsqu'elle est chaude, faites revenir le filet pendant quelques minutes de chaque côté, en veillant à bien refermer la viande de tous les côtés. Ajoutez du sel et du poivre selon votre goût.
5. Retirez le filet et mettez-le de côté.
6. Dans la même poêle que la viande, faites revenir l'échalote, la coriandre et les graines de fenouil.
7. Faites sauté pendant quelques minutes et ajoutez ensuite la crème au safran. Remuez, ajoutez du sel et du poivre selon votre goût et faites cuire pendant encore 5 minutes.

8. Ajoutez maintenant le filet et faites cuire la viande des deux côtés pendant quelques minutes pour qu'elle soit bien assaisonnée.
9. Retirez la viande du feu et servez-la arrosée de la sauce au safran.

Salade de poivrons rouges aux pignons de pin et au fromage de chèvre

DUREE : 25 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 160
- Glucides : 9 g
- Graisses : 6 g
- Protéines : 14 g

INGREDIENTS :

- 1 poivron rouge
- 30 g cubes de fromage de chèvre
- 10 g pignons toastés
- Graines de fenouil au goût

- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Commencez la recette par le poivron.
2. Retirez le pédoncule, enlevez les graines et le filament blanc, puis lavez-le sous l'eau courante.
3. Séchez-le et coupez-le en 8 tranches.
4. Préchauffez le four à 180°C.
5. Badigeonnez les poivrons d'huile d'olive, assaisonnez-les de sel et de poivre, puis placez-les dans un plat à four.
6. Faites cuire les poivrons pendant au moins une demi-heure, ou jusqu'à ce qu'une croûte brune se forme à l'extérieur.
7. Sortez-le du four et laissez-le refroidir.
8. Lorsqu'il a refroidi, pelez et coupez le poivron en lanières.
9. Composez la salade avec les lanières de poivron, que vous assaisonnerez avec de l'huile et du sel, les cubes de fromage et enfin, les pignons de pin et les graines de fenouil parsemés sur le dessus.
10. Vous pouvez servir la salade.

DINER

Filet de bar épicé

DUREE : 55 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 220
- Glucides : 1 g
- Graisses : 8 g
- Protéines : 28 g

INGREDIENTS :

- 1 filet de bar de 200 g
- 1 cuillère à café de paprika piquant
- 1 cuillère à café de paprika doux
- 1 pincée de piment
- Huile d'olive au goût
- 1 cuillère à café de sel bleu
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez le filet de bar et retirez toutes les arêtes.
2. Mettez le paprika, le sel bleu, le sel, le poivre, le piment et 1 cuillère à soupe

d'olive dans un bol.
3. Remuer jusqu'à l'obtention d'une émulsion homogène.
4. Badigeonnez le filet de bar avec l'émulsion et laissez-le s'assaisonner pendant 30 minutes.
5. Faites chauffer un gril et, lorsqu'il est chaud, placez le filet de bar sur le gril, côté peau vers le bas.
6. Faites cuire pendant 4 minutes, puis retournez le poisson.
7. Continuez pendant 4 minutes supplémentaires, en badigeonnant fréquemment avec la marinade, puis retirez le bar du gril.
8. Placez le bar directement sur l'assiette, badigeonnez une dernière fois avec la marinade et servez.

Salade de tomates et de concombre avec une vinaigrette au yaourt

DUREE : 15 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR

PORTION :

- Calories : 218
- Glucides : 6 g
- Graisses : 10 g
- Protéines : 8 g

INGREDIENTS :

- 100 g de concombre
- 50 g tomates cerises
- 20 g feuilles d'épinards
- ½ échalote
- 25 g yaourt nature
- 2 cuillère à café de vinaigre de pomme
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez les tomates cerises, puis coupez-les en deux.
2. Epluchez le concombre, lavez-le et séchez-le.
3. Coupez le concombre en rondelles.
4. Lavez les feuilles d'épinards, puis séchez-les soigneusement avec du papier absorbant.
5. Pelez et lavez l'échalote, puis coupez-la en fines tranches.
6. Mettez le concombre, les tomates cerises, l'échalote et les épinards dans un bol.

7. Mettez le yaourt blanc, le vinaigre, l'huile, le sel et le poivre dans un autre bol. Mélangez jusqu'à ce que vous obteniez une sauce épaisse et homogène.
8. Saupoudrez la sauce au yaourt sur la salade, mélangez bien et servez.

SNACK

Extrait de fraise et d'ananas

DUREE : 10 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 100
- Glucides : 19 g
- Graisses : 0 g
- Protéines : 2 g

INGREDIENTS :

- 50 g poulpe d'ananas
- 100 g fraises
- 1 cuillère à café de vanille en poudre

PRÉPARATION :

1. Tout d'abord, pelez et retirez la pulpe de l'ananas, puis lavez-le et coupez-le en petits morceaux.
2. Lavez également les fraises, séchez-les et coupez-les en morceaux.
3. Mettez les fraises et la pulpe d'ananas dans l'extracteur ou la centrifugeuse.
4. Passez le jus dans un bol et ajoutez la poudre de vanille.
5. Remuez jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien mélangés.
6. Mettez maintenant le jus dans un verre, ajoutez quelques glaçons et servez.

Semaine 2

Liste d'achats :

Laitue				
Tomates				
Oignons				
Carottes				
Poivrons				
Courgettes				
Pommes de terre				
Concombres				
Brocoli				
Céleri				

Mayonnaise Moutarde Oignons marinés Tranches de pain complet				
Poitrine de dinde Fromage Tranches de poivre pistaches				
Mâche Oignons Tomates Concombre				
Vinaigrette Huile d'olive Tranches de tomates Choux de Bruxelles				
Crème fraiche				

Jour 1 :

Petit-déjeuner

Café au lait sans sucre +
Deux tranches de biscuits complets

Déjeuner :

Soupe à la tomate
Cubes de poulet à l'orange avec Asiago et asperges

Dîner :

Crème d'aubergine
Rôti de porc avec sauce à la menthe

Snack/Dessert :

Crème de yaourt grec
avec des framboises
et de l'avocat

DÉJEUNER

Soupe à la tomate

DUREE : 40 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 223
- Glucides : 25 g
- Graisses : 6 g
- Protéines : 8 g

INGREDIENTS :

- 30 g de pâtes
- 10 g oignon rouge
- 1 tasse d'eau
- 80 g tomates
- 1 cuillère à café d'origan séché
- 1 feuille de basilic
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez les tomates, puis coupez-les en cubes.
2. Epluchez et lavez l'oignon, puis hachez-le.
3. Lavez et séchez les feuilles de basilic.
4. Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle et, lorsqu'elle est chaude, faites revenir l'oignon.
5. Ajoutez maintenant les tomates et les feuilles de basilic, ajoutez 1 tasse d'eau et faites cuire pendant 15 minutes.
6. Après 15 minutes, assaisonnez avec du sel et du poivre et ajoutez les deux tasses d'eau restantes.
7. Portez à ébullition, puis ajoutez les pâtes.
8. Faites cuire pendant 5 minutes supplémentaires, salez et poivrez si nécessaire, puis éteignez.
9. Placez la soupe dans des assiettes de service, saupoudrez d'origan séché et servez.

Cubes de poulet à l'orange avec Asiago et asperges

DUREE : 50 minutes

PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 340
- Glucides : 4 g
- Graisses : 12 g
- Protéines: 43 g

INGREDIENTS :

- Une poitrine de poulet entière de 200 g
- 150 g d'asperges
- Une demi-orange
- ½ échalote
- Une cuillère à café de thym séché
- 2 cuillère à café de Asiago râpé
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût
- Ciboulette au goût

PRÉPARATION :

1. Tout d'abord, retirez les tiges des asperges.
2. Après avoir fait cela, lavez-les, séchez-les et faites-les bouillir pendant 5 minutes.
3. Pendant ce temps, occupez-vous de la viande de poulet.
4. Retirer les os et l'excès de graisse, puis

laver, sécher et couper en dés.

5. Placez les cubes dans un bol et passez-y le jus d'orange.
6. Egouttez les asperges, coupez-les en petits morceaux et mettez-les dans le bol avec le poulet.
7. Salez et poivrez et laissez mariner pendant une heure.
8. Pelez la moitié d'une échalote, lavez-la et hachez-la.
9. Dès que le temps de marinade est passé, prenez une poêle et faites chauffer de l'huile d'olive.
10. Dès qu'elle est chaude, faites revenir l'échalote hachée pendant quelques minutes, puis ajoutez le thym et la ciboulette hachés.
11. Remuez, mélangez bien et ajoutez ensuite les cubes de poulet avec les asperges.
12. Assaisonnez selon votre goût, salez et poivrez, puis ajoutez la moitié du liquide de la marinade.
13. Faites cuire pendant 20 minutes, puis ajoutez l'autre moitié du liquide de marinade et un verre d'eau.
14. Faites cuire pendant 10 minutes supplémentaires, en remuant de temps en

temps, puis ajoutez l'Asiago râpé et attendez que le fromage soit complètement fondu, puis éteignez.

15. Versez le poulet au fromage dans un plat de service, arrosez-le avec le jus de cuisson, placez les asperges sur le dessus et servez.

DINER

Crème d'aubergine

DUREE : 55 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 168
- Glucides : 5 g
- Graisses : 11 g
- Protéines : 1 g

INGREDIENTS :

- 300 g d'aubergines
- 70 g yaourt grec
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café de ciboulette hachée
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- Sel et poivre au goût

- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Pelez les aubergines, lavez-les et coupez-les en cubes.
2. Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé et placez-y les cubes d'aubergine.
3. Assaisonnez avec du sel, du poivre et de l'huile et mettez la poêle au four.
4. Faites cuire au four à 160° pendant 30 minutes.
5. Une fois la cuisson terminée, retirez la plaque du four et placez les aubergines dans un bol.
6. Ajouter le yaourt et la purée de tomates.
7. Peler et laver l'ail, le couper en deux et le placer dans le bol avec les aubergines.
8. Prenez un mixeur à immersion et mixez jusqu'à ce que le mélange soit crémeux et lisse.
9. Placez la crème d'aubergine sur des assiettes de service.
10. Saupoudrer de ciboulette hachée et servir.

Rôti de porc avec sauce à la menthe

DUREE : 2 heures
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 330
- Glucides : 2 g
- Graisses : 8 g
- Protéines : 40 g

INGREDIENTS :

- 200 g longe de porc
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de vin blanc
- 5 feuilles de menthe
- ½ échalote
- 1 cuillère à café de vinaigre de pomme
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Pelez et lavez l'ail, puis coupez-le en tranches.
2. Lavez et séchez la longe de porc et enlevez tout excès de graisse.
3. Mettez la viande dans un plat à four et assaisonnez-la de sel, de poivre, d'huile, de

vin et d'ail.

4. Couvrez le bol d'un film alimentaire et laissez mariner au réfrigérateur pendant une heure.
5. Après la marinade, sortez la viande du réfrigérateur et faites-la dorer dans une poêle antiadhésive chaude.
6. Faites cuire pendant deux minutes de chaque côté.
7. Maintenant, badigeonnez une plaque de cuisson d'huile d'olive et placez-y la viande avec tout le jus de cuisson.
8. Arrosez la viande avec le liquide de la marinade et placez le plateau dans le four.
9. Faites cuire au four à 180° pendant 40 minutes, en arrosant la viande avec le liquide de cuisson toutes les 15 minutes.
10. Une fois la cuisson terminée, retirez la plaque du four et laissez la viande reposer pendant 10 minutes.
11. Pendant ce temps, préparez la sauce à la menthe.
12. Pelez et lavez l'échalote, puis coupez-la en fines tranches.
13. Lavez et séchez les feuilles de menthe.
14. Mettez la menthe et l'échalote dans un mixeur. Ajoutez le bouillon de viande, le

sel, le poivre, le vinaigre et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.
15. Mélangez jusqu'à ce que le mélange soit lisse et homogène.
16. Coupez maintenant le rôti en tranches et placez-le sur l'assiette.
17. Saupoudrer de sauce à la menthe et servir.

SNACK

Crème de yaourt grec avec framboises et avocat

DUREE : 15 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 170
- Glucides : 7 g
- Graisses : 13 g
- Protéines : 6 g

INGREDIENTS :

- 120 g de yaourt grec sans sucre
- 1 petit avocat
- 100 g framboises

PRÉPARATION :

1. Tout d'abord, pelez les avocats, retirez le noyau et coupez-les en morceaux.
2. Lavez et séchez également les framboises, en en laissant quelques-unes pour le nappage final.
3. Mettez l'avocat, le yaourt grec et les framboises dans le verre du mixeur.
4. Allumez le blender et mixez jusqu'à obtenir une crème épaisse et homogène.
5. Placez maintenant le mélange dans un petit bol.
6. Placez les framboises restantes sur le dessus et servez.

Jour 2 :

Petit-déjeuner un café sans sucre + un yaourt grec sans sucre ajouté + 20 g de fruits secs
Déjeuner :

Soupe de palourdes au safran
Bar de ligne mariné au citron

Dîner :
Tranches de bœuf à la sauce crème de potiron
Carottes et petits pois à la sauce moutarde

Snack/Dessert :
Un fruit de saison à faible indice glycémique

DÉJEUNER

Soupe de palourdes au safran

DUREE : 3 heures 30 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 240
- Glucides : 7 g
- Graisses : 7 g
- Protéines : 35 g

INGREDIENTS :

- 200 g palourdes nettoyées

- 1 petite courgette
- 1 gousse d'ail
- 30 g tomates pelées
- 100 ml bouillon végétal
- 1 sachet de safran
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Commencez la préparation en lavant les palourdes dans un bol avec de l'eau et du sel.
2. Laissez reposer pendant 3 heures, puis rincez à l'eau courante.
3. Au moment de les cuire, égouttez-les et placez-les dans une poêle pour qu'ils s'ouvrent.
4. Dès qu'elles sont toutes ouvertes, éteignez le feu, placez-les dans un bol et filtrez le jus de cuisson dans un autre bol.
5. Lavez la courgette, puis coupez-la en fines tranches.
6. Pelez et lavez la gousse d'ail.
7. Faites chauffer une cuillère à soupe d'huile dans une poêle et faites-y revenir l'ail dès qu'elle est chaude.

8. Dès qu'elle est dorée, retirez-la et ajoutez les courgettes et la tomate pelée.
9. Faites cuire pendant 5 minutes, ajoutez les palourdes et remuez.
10. Ajoutez maintenant le jus de cuisson, le bouillon et le safran.
11. Remuez, salez et poivrez, et poursuivez la cuisson pendant 10 minutes supplémentaires.
12. Dès que la soupe est prête, éteignez-la et mettez-la immédiatement dans l'assiette.
13. Assaisonnez avec un filet d'huile brute et servez.

Bar de ligne mariné au citron

DUREE : 35 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 220
- Glucides : 2 g
- Graisses : 8 g
- Protéines : 28 g

INGREDIENTS :

- 1 filet de bar de 200 g
- ½ brin de thym
- ½ brin de romarin
- 1 gousse d'ail
- 2 feuilles de menthe
- 2 feuilles de persil
- 1 cuillère à soupe de vin blanc
- ½ citron
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION

1. Lavez et séchez le citron, enlevez le zeste et filtrez le jus dans un bol.
2. Lavez et séchez le thym, le romarin, la menthe et le persil.
3. Pelez et lavez la gousse d'ail.
4. Mettez les herbes, le zeste de citron, l'huile, le sel, le poivre et l'ail dans un mixeur et hachez-les très finement.
5. Lavez et séchez le filet de bar et, à l'aide d'une pince de cuisine, retirez toutes les arêtes.
6. Badigeonnez une plaque à pâtisserie d'huile d'olive.
7. Placez le filet de bar dans le plat de cuisson.

8. Assaisonnez d'huile, de sel et de poivre, puis arrosez de jus de citron et de vin blanc.
9. Saupoudrez ensuite les herbes hachées et mettez la plaque de cuisson au four.
10. Faites cuire au four à 180° pendant 30 minutes, en retournant le poisson à mi-cuisson.
11. Une fois la cuisson terminée, retirez la plaque du four et laissez-la reposer pendant quelques minutes.
12. Placez maintenant le bar sur l'assiette.
13. Arrosez avec le jus de cuisson et servez.

DINER

Tranches de bœuf à la sauce crème de potiron

DUREE : 50 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 385
- Glucides : 4 g
- Graisses : 9 g
- Protéines : 31 g

INGREDIENTS :

- 150 g surlonge de bœuf
- 1 brin de thym
- 100 g pulpe de courge
- 1 feuille de menthe
- 1 brin de romarin
- 1 cuillère à café de vinaigre de pomme
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez la pulpe de potiron, puis coupez-la en cubes.
2. Placez la pulpe de potiron dans un moule badigeonné d'huile d'olive et faites cuire à 160° pendant 20 minutes.
3. Après 20 minutes, retirez le potiron du four et placez-le dans un bol.
4. Lavez et séchez les feuilles de menthe et placez-les dans le bol avec le potiron.
5. Ajouter le vinaigre, le sel et le poivre et mixer avec un mixeur à immersion.
6. Lavez et séchez le thym et le romarin.
7. Lavez et séchez l'aloyau, puis badigeonnez-le d'huile d'olive et assaisonnez-le de sel et de poivre.

8. Placez la viande dans une poêle badigeonnée d'huile d'olive avec le thym et le romarin.
9. Faites cuire au four à 160° pendant 8 minutes, en retournant la viande à mi-cuisson.
10. Lorsque la viande est cuite, retirez-la du four, placez-la sur une planche à découper et saupoudrez avec les herbes.
11. Prenez la crème de potiron et placez-la au fond de l'assiette.
12. Coupez la viande en tranches et placez-les sur la crème de potiron et servez.

Carottes et petits pois à la sauce moutarde

DUREE : 30 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 170
- Glucides : 18 g
- Graisses : 1 g
- Protéines : 6 g

INGREDIENTS :

- 2 carottes
- 60 g petits pois frais
- 1 citron
- 30 g moutarde
- Un brin de persil
- 1 brin de romarin
- Ciboulette au goût
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Tout d'abord, lavez et séchez les carottes.
2. Décortiquer les petits pois, puis les laver et les égoutter.
3. Lavez et séchez le romarin.
4. Mettez de l'eau dans le cuit-vapeur avec du sel, du poivre et la branche de romarin et portez à ébullition.
5. Faites d'abord cuire les petits pois dans le panier pendant 5 minutes.
6. Retirez-les et placez-les dans un bol.
7. Placez maintenant les carottes dans le panier et faites-les cuire pendant 20 minutes.
8. Dès que les carottes sont prêtes, placez-les dans le bol avec les petits pois.
9. Remuez délicatement les légumes.

10. Maintenant, préparez la sauce à la moutarde.
11. Pressez le citron et filtrez le jus dans un bol.
12. Lavez et séchez le persil et le basilic et mettez-les dans le bol avec le jus de citron.
13. Ajoutez la moutarde, le sel et le poivre et un filet d'huile, puis mélangez bien à la fourchette.
14. Versez la sauce sur les légumes et remuez.
15. Décorez avec la ciboulette hachée, placez sur un plat de service et servez.

Jour 3 :

Petit-déjeuner
un thé vert + des biscuits à l'orange avec flocons d'avoine et noisettes

Déjeuner :
Velouté de concombre au yaourt grec
Agneau aux herbes

Dîner :
Pois avec pignons et fromage
Emincés de poulet aux agrumes et au thym

Snack/Dessert :

Extrait de gingembre ACE

PETIT DEJEUNER

Biscuits à l'orange, aux flocons d'avoine et aux noisettes

DUREE : 1 heure 30 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 80
- Glucides : 7 g
- Graisses : 6 g
- Protéines : 6 g

INGREDIENTS :

- 30 g de flocons d'avoine

- 30 g noisettes hachées toastées
- ½ cuillère à café d'écorce d'orange
- 3 gouttes de stévia (ou d'édulcorant liquide)
- 1 petit œuf
- 15 ml d'huile d'olive

PRÉPARATION :

1. Placez les flocons d'avoine, les noisettes hachées, l'huile et la stévia dans le verre d'un mixeur.
2. Faites fonctionner le blender jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène.
3. Placez le mélange sur une planche à pâtisserie et ajoutez le zeste d'orange et l'œuf.
4. Travaillez rapidement le mélange avec vos doigts jusqu'à ce qu'il soit lisse et sans grumeaux.
5. Enveloppez la pâte dans un film alimentaire et laissez-la reposer pendant une heure au réfrigérateur.
6. Une fois l'heure écoulée, farinez légèrement un plan de travail et étalez la pâte brisée avec un rouleau à pâtisserie.
7. Étalez la pâte jusqu'à obtenir une feuille d'un centimètre de large, puis découpez-la dans votre forme de biscuit préférée.

8. Prenez une plaque à pâtisserie et recouvrez-la de papier sulfurisé.
9. Placez les biscuits à l'intérieur et faites cuire au four à 180° pendant 12 minutes.
10. Dès qu'ils sont cuits, retirez-les du four et laissez-les refroidir avant de les servir.
11. Dès qu'ils ont refroidi, vous pouvez servir les biscuits pour votre petit-déjeuner.

DÉJEUNER

Velouté de concombre au yaourt grec

DUREE : 45 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 157
- Glucides : 4 g
- Graisses : 10 g
- Protéines : 2 g

INGREDIENTS :

- 120 g concombres
- ½ échalote
- ½ citron
- 25 g de yaourt grec
- 200 ml bouillon végétal
- 1 brin d'aneth
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Epluchez et lavez l'échalote, puis hachez-la.
2. Épluchez les concombres, lavez-les et séchez-les, puis coupez-les en cubes.
3. Lavez et séchez le citron et râpez le zeste.
4. Lavez et séchez l'aneth.
5. Faites chauffer 2 cuillères à café d'huile d'olive dans une poêle.
6. Lorsqu'elle est chaude, faites revenir l'échalote pendant 2 minutes.
7. Ajouter maintenant les concombres, remuer et faire sauter pendant quelques minutes, en remuant souvent.
8. Ajoutez le bouillon de légumes et l'aneth, couvrez la casserole avec un couvercle et laissez cuire pendant 25 minutes.

9. Une fois cuit, assaisonnez de sel et de poivre, éteignez le feu et placez le contenu de la poêle dans un bol.
10. Prenez un mixeur à immersion et mixez jusqu'à obtenir une crème épaisse et homogène.
11. Ajoutez le zeste de citron et mélangez bien.
12. Enfin, ajoutez le yaourt et mélangez bien.
13. Maintenant, mettez le potage crème concombre-yogourt dans une assiette, arrosez d'huile d'olive et servez.

Agneau aux herbes

DUREE : 2 heures
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 372
- Glucides : 8 g
- Graisses : 10 g
- Protéines : 36 g

INGREDIENTS :

- 200 g longe d'agneau
- 120 g tomates
- 2 cuillères à café de vinaigre de pomme

- 1 gousse d'ail
- 1 brin de romarin
- 1 feuille de laurier
- 1 feuille de sauge
- Farine complète q.b.
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez la feuille de laurier, la sauge et le romarin, puis hachez-les.
2. Mettez-les dans un bol et ajoutez du sel, du poivre, 1 cuillère à soupe d'huile et le vinaigre de pomme.
3. Remuez bien et laissez infuser pendant 15 minutes.
4. Lavez et séchez les tomates, puis coupez-les en cubes.
5. Laver et sécher la longe et enlever l'excès de graisse.
6. Coupez la viande en cubes et placez-les dans un bol.
7. Assaisonnez avec du sel et du poivre, puis ajoutez un peu de farine.
8. Remuez pour bien enrober la viande de farine.
9. Pelez et lavez la gousse d'ail, puis hachez-la.

10. Faites chauffer deux cuillères à café d'huile d'olive dans une casserole.
11. Ajoutez l'ail et faites-le revenir.
12. Ajoutez maintenant les cubes de viande et laissez-les bien dorer de tous les côtés.
13. Ajoutez le vinaigre aux herbes et laissez-le s'évaporer.
14. Ajoutez ensuite les tomates, salez et poivrez, couvrez la casserole et laissez cuire pendant 60 minutes.
15. Une fois cuit, placez l'agneau sur l'assiette.
16. Arrosez avec les cubes de tomates et le jus de cuisson et servez.

DINER

Pois avec pignons et fromage

DUREE : 20 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 120

- Glucides : 12 g
- Graisses : 6 g
- Protéines : 5 g

INGREDIENTS :

- 100 g petits pois frais
- 1 gousse d'ail
- 10 g pignons toastés hachés
- 10 g parmesan râpé
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Tout d'abord, mettez l'eau et le sel dans une casserole.
2. Décortiquez les petits pois, puis lavez-les et lorsque l'eau est arrivée à ébullition, ajoutez-les dans la casserole.
3. Faites cuire pendant 5 minutes.
4. Dès que le temps de cuisson est écoulé, égouttez les petits pois et gardez un peu d'eau de cuisson.
5. Peler et laver l'ail.
6. Faites chauffer de l'huile d'olive et faites revenir l'ail.
7. Dès qu'elle est dorée, ajoutez les petits pois et retirez l'ail.

8. Salez et poivrez selon votre goût et après 2 minutes, ajoutez un peu du liquide de cuisson, du fromage râpé et des pignons de pin hachés.
9. Faites cuire pendant 5 minutes, en remuant de temps en temps.
10. Placez maintenant les petits pois sur un plat de service et servez.

Emincés de poulet aux agrumes et au thym

TEMPS DE PRÉPARATION : 25 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 310
- Glucides : 5 g
- Graisses : 1 g
- Protéines: 41 g

INGREDIENTS :

- 2 tranches de poitrine de poulet, 100 g chacune
- 1 brin d'aneth
- ½ orange
- ½ citron

- 15 ml vinaigre de pomme
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Battre les tranches de poulet à l'aide d'un attendrisseur à viande pour les rendre plus fines et homogènes, puis les laver sous l'eau courante et les sécher.
2. Badigeonnez une plaque à pâtisserie d'huile d'olive et placez-y les tranches de poulet, assaisonnez-les de sel et de poivre.
3. Pressez l'orange et le citron, puis couvrez le poulet avec le jus d'agrumes filtré.
4. Lavez et séchez le thym, puis retirez les aiguilles et placez-les sur la dinde.
5. Finissez de saupoudrer la viande de poulet avec le vinaigre de pomme et faites cuire au four à 200° pendant 15 minutes.
6. Dès que le poulet est prêt, retirez la plaque du four et laissez la viande reposer pendant quelques minutes.
7. Placez la viande dans un plat de service, arrosez-la avec le jus de cuisson et servez.

SNACK

Extrait de gingembre ACE

DUREE : 10 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 80
- Glucides : 18 g
- Graisses : 1 g
- Protéines : 1 g

INGREDIENTS :

- ½ orange
- ½ citron
- 1 petite carotte
- 1 cuillère à café de gingembre fraîchement râpé

PRÉPARATION :

1. Tout d'abord, épluchez, lavez et coupez la carotte, puis coupez-la en morceaux.
2. Lavez et séchez une demi-orange et un demi-citron, râpez le zeste puis coupez la chair en quartiers.
3. Mettez la carotte, la pulpe d'orange et la pulpe de citron dans l'extracteur ou la centrifugeuse.

4. Passez le jus dans un bol et ajoutez-y le gingembre fraîchement râpé.
5. Remuez jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien mélangés.
6. Mettez maintenant le jus dans un verre, ajoutez quelques glaçons et servez l'extrait.

Jour 4 :

Petit-déjeuner Un yaourt grec sans sucre + Un fruit frais de saison
Déjeuner : Soupe au riz brun et au persil Morceaux de dinde avec du lait et de la cannelle
Dîner : Bar de ligne avec épinards et sauce aux câpres Brochettes de saumon aux granulés de pistache
Snack/Dessert : Smoothie avocat, épinards et mûres

DÉJEUNER

Soupe au riz brun et au persil

DUREE : 30 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 235
- Glucides : 36 g
- Graisses : 7 g
- Protéines : 4 g

INGREDIENTS :

- 40 g de riz brun
- 1 feuille de sauge
- 5 feuilles de persil hachées
- 400 ml bouillon de poulet
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Mettez le bouillon dans une casserole et portez-le à ébullition.
2. Versez ensuite le riz et faites cuire pendant 25 minutes, ou selon le temps de cuisson

indiqué sur le paquet.
3. Pendant ce temps, lavez et séchez la feuille de sauge, puis hachez-la.
4. Lorsque le riz a fini de cuire, assaisonnez avec du sel et du poivre et ajoutez la sauge et le persil.
5. Faites cuire pendant 2 minutes supplémentaires, puis éteignez.
6. Placez la soupe dans une assiette, arrosez-la d'huile d'olive et servez.

Morceaux de dinde avec du lait et de la cannelle

DUREE : 55 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 340
- Glucides : 3 g
- Graisses : 3 g
- Protéines: 43 g

INGREDIENTS :

- Une demi-poitrine de dinde de 200 g
- 1 gousse d'ail
- 1 échalote

- 100 g haricots verts
- 200 ml lait écrémé
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1 citron
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Commencez par les haricots verts. Préparez et lavez-les, puis coupez-les en deux morceaux.
2. Faites-les cuire à la vapeur pendant 20 minutes.
3. Pendant ce temps, lavez et séchez la poitrine de dinde.
4. Retirer les os et la graisse, s'il y en a, puis couper en morceaux.
5. Epluchez l'échalote, lavez-la puis coupez-la en fines tranches.
6. Epluchez et lavez l'ail, puis hachez-le.
7. Faites chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle et faites sauter les échalotes pendant quelques minutes.
8. Ajoutez maintenant les morceaux de dinde, remuez et faites cuire pendant 5 minutes.
9. Après 5 minutes, ajoutez l'ail, la cannelle et un verre d'eau.

10. Remuez et mélangez bien et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes supplémentaires.
11. Après 5 minutes, ajoutez les haricots verts et le lait écrémé.
12. Assaisonnez avec du sel et du poivre, remuez et continuez pendant 5 minutes supplémentaires.
13. Après 5 minutes, éteignez le feu et placez la dinde sur une assiette.
14. Assaisonnez avec le jus de citron et servez.

DINER

Bar de ligne avec épinards et sauce aux câpres

DUREE : 35 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 316
- Glucides : 9 g
- Graisses : 7 g
- Protéines : 32 g

INGREDIENTS :

- 1 filet de bar de 200 g
- ½ citron
- 20 g câpres
- 40 g olives noires
- 100 g feuilles d'épinards
- 50 g tomates cerises
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez le filet de bar et retirez toutes les arêtes avec une pince à épiler.
2. Lavez et séchez les tomates cerises, puis coupez-les en deux.
3. Lavez le citron, pelez-le en enlevant toute la partie blanche, puis coupez la pulpe en cubes.
4. Rincez et pressez les câpres.
5. Lavez les feuilles d'épinards et séchez-les.
6. Badigeonnez une plaque de cuisson d'huile d'olive et placez-y les épinards et les tomates cerises.
7. Assaisonnez avec de l'huile, du sel et du poivre.
8. Placez le filet de bar sur le dessus et assaisonnez avec l'huile, le sel et le poivre.
9. Parsemez d'olives et de câpres, puis ajoutez

les cubes de citron.
10. Placez la plaque dans le four et faites cuire à 180° pendant 15 minutes.
11. Une fois cuit, retirez le poisson du four et laissez-le reposer pendant quelques minutes.
12. Placez le bar et les épinards sur l'assiette.
13. Arrosez avec le jus de cuisson et votre plat est prêt.

Brochettes de saumon aux granulés de pistache

HEURE : 40 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 332
- Glucides : 4 g
- Graisses : 13 g
- Protéines : 40 g

INGREDIENTS :

- 1 steak de saumon de 200 g
- ½ orange

- 20 g pistaches hachées
- 2 cuillère à café de poivre rose
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez le saumon. Retirer les arêtes et la peau, puis couper en cubes.
2. Mettez-les dans un bol et assaisonnez-les d'huile, de sel et de poivre.
3. Faites mariner les cubes de saumon pendant 30 minutes.
4. Pendant ce temps, lavez et séchez l'orange, coupez-la en fines tranches, puis divisez les tranches en deux.
5. Lorsque les 30 minutes se sont écoulées, commencez à former les brochettes.
6. Placez un cube de saumon, puis une tranche d'orange.
7. Continuez de la même manière jusqu'à ce que tous les ingrédients aient été utilisés.
8. Faites chauffer une plaque de cuisson et, lorsqu'elle est suffisamment chaude, placez-y les brochettes.
9. Faites cuire pendant 6 minutes, en tournant souvent et en badigeonnant d'huile d'olive.
10. Une fois cuites, retirez les brochettes de la

plaque et posez-les sur l'assiette.
11. Saupoudrer de poivre rose et de pistaches et servir.

SNACK

Smoothie avocat, épinards et mûres

DUREE : 10 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 170
- Glucides : 13 g
- Graisses : 12 g
- Protéines : 6 g

INGREDIENTS :

- 120 ml lait d'avoine sans sucre
- 60 g mûres
- 30 g glaçons
- Un demi-avocat
- 30 g feuilles d'épinards frais

PRÉPARATION :

1. Pelez et coupez l'avocat en deux.

2. Retirez le cœur et prenez une moitié.
3. Lavez et séchez-le, puis hachez-le très grossièrement.
4. Lavez et séchez les mûres noires.
5. Placez l'avocat, les mûres noires et le lait d'avoine dans le bol du mixeur.
6. Lavez et séchez les épinards, puis mettez-les ensemble avec les autres ingrédients.
7. Mélangez tous les ingrédients à l'aide d'un mixeur à haute vitesse.
8. Lorsque le mélange est lisse et bien homogène, éteignez le batteur, mélangez-le avec une spatule ou une cuillère en bois et versez le mélange dans un verre.
9. Servir avec quelques mûres supplémentaires en guise de décoration.

Jour 5 :

Petit-déjeuner Bol de myrtille et d'avocat
Déjeuner : Bœuf braisé aux champignons Asperges épicées à la sauce moutarde
Dîner : Calamars farcis à la feta et aux tomates cerises

Salade de carottes aux noix avec sauce au yaourt

Snack/Dessert :
30 g fruits secs

PETIT DEJEUNER

Bol de myrtille et d'avocat

DUREE : 15 minutes
PORTIONS : 1
VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 180
- Glucides : 6 g
- Graisses : 14 g
- Protéines : 9 g

INGREDIENTS :

- 120 g yaourt grec sans sucre
- ½ avocat mûr
- 80 g myrtilles
- 1 cuillère à café de graines de chia

PRÉPARATION :

1. D'abord, épluchez l'avocat. Retirez la moitié de la chair et coupez-la en morceaux.

2. Lavez et séchez également les myrtilles. Laissez-en un peu de côté pour la décoration.
3. Mettez maintenant l'avocat, le yaourt grec et les myrtilles dans le verre du mixeur.
4. Mettez le blender en marche et mixez jusqu'à ce que le mélange soit épais et homogène.
5. Placez maintenant le mélange dans un bol.
6. Placez les myrtilles restantes sur le dessus, puis les graines de chia et servez.

DÉJEUNER

Bœuf braisé aux champignons

DUREE : 2 heures 25 minutes
PORTIONS : 1
VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 450
- Glucides : 4 g
- Graisses : 9 g
- Protéines : 43 g

INGREDIENTS :

- 200 g chapeau de prêtre
- 80 g cèpes
- 1 gousse d'ail
- ½ oignon
- ½ carotte
- ½ branche de céleri
- 1 feuille de sauge
- 1 brin de romarin
- 2 cuillères à soupe de vin rouge
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- Flocons d'avoine au goût.
- Bouillon de légumes selon le goût.
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Épluchez, lavez et hachez l'oignon.
2. Lavez et séchez le céleri, puis hachez-le.
3. Epluchez et lavez la carotte, puis coupez-la en morceaux.
4. Retirez la partie terreuse des champignons, lavez-les avec un torchon humide puis coupez-les en fines tranches.
5. Faites chauffer deux cuillères à café d'huile d'olive dans une casserole et faites-y cuire l'oignon, les carottes et le céleri pendant 15 minutes.

6. Pendant ce temps, lavez et séchez la viande, assaisonnez-la de sel et de poivre, puis attachez-la avec de la ficelle de cuisine.
7. Mettez un peu de farine dans un plat, puis enfarinez la viande uniformément de tous les côtés.
8. Faites chauffer deux cuillères à café d'huile d'olive dans une poêle et faites-y dorer la viande.
9. Faites-les frire pendant 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'une croûte dorée se forme à l'extérieur.
10. Mettez maintenant la viande dans la marmite avec les légumes et déglacez avec le vin.
11. Lorsqu'il s'est évaporé, ajoutez 1 tasse de bouillon chaud.
12. Baissez le feu, couvrez la casserole et laissez cuire pendant 60 minutes.
13. Ajoutez maintenant les champignons, assaisonnez de sel et de poivre et poursuivez la cuisson pendant 30 minutes supplémentaires.
14. Une fois cuit, éteignez le feu et laissez reposer pendant 20 minutes.
15. Placez maintenant la viande sur une planche à découper et coupez-la en

tranches.
16. Placez les tranches de viande sur l'assiette.
17. Prenez un mixeur à immersion et mixez le reste des ingrédients jusqu'à obtenir une crème épaisse et homogène.
18. Répartissez la crème sur la viande et servez.

Asperges épicées à la sauce moutarde

DUREE : 20 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 100
- Glucides : 5 g
- Graisses : 0 g
- Protéines : 8 g

INGREDIENTS :

- 3 Asperges vertes
- Le zeste et le jus d'un demi-citron
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de paprika piquant
- 1 cuillère à café de poivre rouge écrasé
- 1 cuillère à café d'ail en poudre
- Sel et poivre noir à volonté

Pour la sauce à la moutarde :

- Deux cuillères à café de moutarde
- ½ cuillère de graines de chia
- 1 cuillère à café de jus d'orange
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez bien les asperges et retirez la partie la plus dure du fond, environ 2 cm, en la coupant.
2. Lavez bien le citron, séchez-le et râpez son écorce.
3. Prenez le zeste de citron et mettez-le de côté dans un bol.
4. Dans un petit plat, mettez ensemble le sel, le poivre, le poivron rouge haché, la poudre d'ail et le paprika.
5. Plongez chaque asperge dans les épices, de manière à ce qu'elles soient pleinement parfumées.
6. Mettez l'huile d'olive dans une grande poêle et faites-la chauffer jusqu'à ébullition, à feu moyen.
7. Ajoutez les asperges et faites-les cuire pendant 1 à 2 minutes de chaque côté ou

jusqu'à ce qu'elles soient légèrement ramollies.
8. Elles doivent rester croustillantes.
9. Préparer rapidement la sauce à la moutarde, en mélangeant bien tous les ingrédients jusqu'à obtenir un mélange homogène.
10. Servez les asperges croustillantes sur un plateau, arrosées de jus de citron et de sauce moutarde.

DINER

Calamars farcis à la feta et aux tomates cerises

DUREE : 35 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 218
- Glucides : 3 g
- Graisses : 11 g
- Protéines : 21 g

INGREDIENTS :

- 200 g calamars nettoyés
- 25 g de feta

- 1 gousse d'ail
- 40 g of tomates cerises
- 4 feuilles de persil haché
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION

1. Rincez le sac et les tentacules du calmar, puis égouttez-les.
2. Prenez maintenant les tentacules, hachez-les finement et placez-les dans un bol.
3. Lavez et séchez les tomates cerises, puis coupez-les en petits cubes.
4. Pelez et lavez la gousse d'ail, puis hachez-la.
5. Mettez l'ail, les tomates, la feta émiettée, le persil, l'huile, le sel et le poivre dans le bol avec les tentacules coupés.
6. Mélangez jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
7. Maintenant, prenez le sac de calmar et remplissez-le avec la farce.
8. Fermez l'extrémité du sac avec un cure-dent.
9. Badigeonnez les calmars d'huile d'olive et

assaisonnez-les de sel et de poivre.
10. Faites chauffer une poêle et badigeonnez-la d'huile d'olive.
11. Lorsqu'elle est suffisamment chaude, ajoutez les calmars et faites-les cuire pendant 15 minutes, en les retournant une fois.
12. Lorsqu'ils sont cuits, retirez les calmars de la poêle et posez-les sur l'assiette.
13. Retirer le cure-dent, arroser d'huile et servir.

Salade de carottes aux noix avec sauce au yaourt

DUREE : 20 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 90
- Glucides : 9 g
- Graisses : 3 g
- Protéines : 4 g

INGREDIENTS :

- 1 carotte
- Une demi-orange

- 15 g de noix hachées
- 2 cuillères à soupe de yaourt nature sans sucre ajouté
- ½ cuillère à café de cannelle
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Commencez par préparer la sauce d'accompagnement.
2. Lavez et séchez l'orange, râpez le zeste dans un bol, puis coupez la pulpe en segments.
3. Mettez le zeste avec la cannelle, le yaourt et un peu d'huile, du sel et du poivre dans le bol.
4. Remuez et mélangez bien tous les ingrédients avec une fourchette.
5. Maintenant, épluchez les carottes, lavez-les, séchez-les et coupez-les en rondelles.
6. Mettez les carottes dans une assiette, ajoutez les segments d'orange et assaisonnez avec un peu d'huile, de sel et de poivre.
7. Saupoudrez de noix hachées, placez la sauce au yaourt au centre et servez.

Jour 6 :

Petit-déjeuner
Œufs brouillés aux épinards et au gingembre

Déjeuner :
Calamars marinara
Choux de Bruxelles panés à l'avoine et au curcuma

Dîner :
Crème de champignons cèpes
Échine de porc avec asperges et épinards

Snack/Dessert :
Un fruit de saison à faible indice glycémique

PETIT DEJEUNER

Œufs brouillés aux épinards et au gingembre

DUREE : 20 minutes
PORTIONS : 1
VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 290

- Glucides : 4 g
- Graisses : 9 g
- Protéines : 26 g

INGREDIENTS :

- 2 œufs
- 30 g de feuilles d'épinards
- 10 ml d'huile d'olive
- ½ cuillère à café de poudre de gingembre
- ½ cuillère à café de ciboulette hachée
- Sel au goût
- Poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez les feuilles d'épinards.
2. Prenez une poêle antiadhésive et faites chauffer l'huile.
3. Lorsqu'elle est chaude, ajoutez les épinards et faites-les frire pendant 5 minutes, assaisonnez avec du sel et du poivre et ajoutez la poudre de gingembre.
4. Dans un plat, battez légèrement les œufs et après 5 minutes, mettez les œufs dans la poêle avec les épinards.
5. Remuez continuellement pour que les œufs ne forment pas une omelette mais de nombreux morceaux séparés.

6. Faites cuire pendant cinq minutes, puis placez les œufs sur un plat de service.
7. Servez les œufs parsemés de ciboulette hachée.

DÉJEUNER

Calamars marinara

DUREE : 50 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 280
- Glucides : 11 g
- Graisses : 7 g
- Protéines : 32 g

INGREDIENTS :

- 200 g calamars nettoyés
- 1 anchois à l'huile
- 5 tomates cerises
- 1 cuillère à soupe de vin blanc
- 1 petite gousse d'ail
- ½ échalote
- 2 feuilles de persil haché

- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

1. Séparez les têtes de calmar de la coquille. Rincez-les sous l'eau courante, puis laissez-les s'égoutter.
2. Épluchez et lavez la gousse d'ail, puis coupez-la en fines lamelles.
3. Pelez et lavez l'échalote, puis coupez-la en fines tranches.
4. Lavez et séchez les tomates cerises, puis coupez-les en deux.
5. Egouttez les anchois de leur huile et hachez-les.
6. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle, et quand elle est assez chaude, faites revenir l'ail et l'échalote.
7. Ajoutez ensuite les anchois et mélangez bien.
8. Laissez-le mariner pendant quelques minutes, puis ajoutez les tomates cerises, les calmars et les têtes.
9. Faites cuire pendant quelques minutes, puis déglacez avec le vin blanc.
10. Poursuivez la cuisson pendant 20 minutes supplémentaires à feu doux.

11. Ajoutez du sel et du poivre selon votre goût, remuez et éteignez.
12. Placez les calmars et les tomates cerises sur l'assiette.
13. Arrosez avec le jus de cuisson et le persil haché et servez.

Choux de Bruxelles panés à l'avoine et au curcuma

DUREE : 20 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 40
- Glucides : 5 g
- Graisses : 1 g
- Protéines : 6 g

INGREDIENTS :

- 150 g choux de Bruxelles surgelés
- 2 cuillères à soupe de flocons d'avoine
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 50 ml d'eau
- Sel au goût
- Une pincée de curcuma

PRÉPARATION

1. Tout d'abord, lavez bien les choux de Bruxelles sous l'eau courante et laissez-les sécher.
2. Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle.
3. Ajoutez maintenant les choux de Bruxelles et saupoudrez d'une pincée de curcuma.
4. Couvrez ensuite le fond de la casserole avec de l'eau salée et faites cuire pendant environ 8 à 10 minutes à feu moyen.
5. Cuire jusqu'à ce qu'ils soient blanchis.
6. Pendant ce temps, faites chauffer l'autre cuillère à soupe d'huile d'olive dans une autre poêle et incorporez les flocons d'avoine.
7. Faire frire pendant quelques minutes, en remuant.
8. Lorsqu'ils sont cuits, vous pouvez égoutter les choux de Bruxelles et les placer dans un bol de service.
9. Ajoutez les flocons d'avoine grillés aux choux de Bruxelles et servez.

DINER

Crème de champignons

cèpes

DUREE : 35 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 85
- Glucides : 7 g
- Graisses : 6 g
- Protéines : 2 g

INGREDIENTS :

- 60 g cèpes
- 2 cuillères à café de flocons d'avoine
- 150 ml bouillon végétal
- 1 cuillère à café de ciboulette hachée
- 60 ml de lait
- ½ échalote
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Retirez la partie terreuse des champignons. Lavez-les soigneusement avec un chiffon humide, séchez-les puis coupez-les en tranches.
2. Pelez et lavez l'échalote, puis coupez-la en

fines tranches.

3. Mettez deux cuillères à café d'huile d'olive dans une poêle.
4. Quand elle est assez chaude, faites revenir l'échalote.
5. Ajoutez les champignons, salez et poivrez et faites cuire pendant 8 minutes.
6. Ajoutez maintenant la farine et le bouillon de légumes.
7. Remuez pour éviter la formation de grumeaux et poursuivez la cuisson pendant 7 minutes supplémentaires.
8. Ajoutez maintenant le lait et faites cuire pendant 4 minutes supplémentaires.
9. Lorsqu'ils sont cuits, éteignez le feu et, à l'aide d'un mixeur plongeant, mixez-les jusqu'à ce qu'ils soient épais et crémeux.
10. Mettez le velouté dans l'assiette.
11. Assaisonnez avec un peu d'huile et de ciboulette et servez.

Échine de porc avec asperges et épinards

DUREE : 65 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR

PORTION :

- Calories : 282
- Glucides : 6 g
- Graisses : 7 g
- Protéines : 39 g

INGREDIENTS :

- 150 g longe de porc
- 25 g feuilles d'épinards
- ½ échalote
- 1 brin de thym
- 75 g d'asperges
- ½ petite carotte
- 1 cuillère à soupe de vin blanc
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Retirez la partie dure et ligneuse des asperges, lavez-les et laissez-les égoutter.
2. Epluchez et lavez la carotte, puis coupez-la en cubes.
3. Portez une casserole d'eau et de sel à ébullition, puis faites cuire les asperges et les carottes pendant 5 minutes.
4. Égoutter et laisser refroidir une fois cuit.
5. Pelez et lavez l'échalote, puis coupez-la en fines tranches.

6. Lavez et séchez les feuilles d'épinards.
7. Lavez et séchez la longe de porc et enlevez l'excédent de graisse.
8. Placez la viande sur une planche à découper, puis faites une coupe longitudinale et divisez la viande en deux, comme s'il s'agissait d'un livre, sans la séparer complètement.
9. Assaisonnez la viande avec du sel et du poivre, puis placez-y les épinards, les échalotes, les asperges et les carottes.
10. Roulez la viande et maintenez-la fermée avec de la ficelle de cuisine.
11. Badigeonnez une plaque à pâtisserie d'huile d'olive.
12. Placez la longe de porc au milieu.
13. Lavez et séchez le thym et placez-le dans la poêle avec la viande.
14. Assaisonnez avec de l'huile, du sel et du poivre, puis arrosez la viande avec du vin blanc.
15. Placez la plaque dans le four et faites cuire à 180° pendant 40 minutes.
16. Retournez la viande et arrosez-la avec le jus de cuisson toutes les 10 minutes.
17. Une fois cuite, retirez la viande du four et laissez-la reposer pendant 5 minutes.

18. Après 5 minutes, retirez la ficelle et placez la viande sur l'assiette.
19. Arrosez la viande avec le jus de cuisson et servez.

Jour 7 :

Petit-déjeuner Crêpes au jambon et de la ciboulette
Déjeuner : Soupe à la ricotta et aux épinards Salade de dinde à la menthe et au concombre
Dîner : Velouté de courgettes et d'espadon Bar de ligne avec épinards
Snack/Dessert : Rouleaux de porc à la pistache

PETIT DEJEUNER

Crêpes au jambon et à la ciboulette

DUREE : 20 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 205
- Glucides : 2 g
- Graisses : 12 g
- Protéines: 21 g

INGREDIENTS :

- 1 œuf
- 20 ml lait d'avoine sans sucre
- 30 g de jambon
- 5 fils de ciboulette hachée
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Casser l'œuf dans un bol.
2. Ajoutez le lait d'avoine, le sel et le poivre et fouettez avec une fourchette.
3. Badigeonnez une poêle antiadhésive d'un peu d'huile d'olive.
4. Mettez la moitié du mélange dans la poêle, faites cuire pendant 3 minutes, puis retournez-le.
5. Placez la moitié du jambon à l'intérieur, fermez la crêpe en deux et faites cuire

pendant 2 minutes supplémentaires.

6. Dès que l'omelette est bien cuite et prête, placez-la sur un plat de service, parsemez de ciboulette et servez.

DÉJEUNER

Soupe à la ricotta et aux épinards

DUREE : 50 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 236
- Glucides : 6 g
- Graisses : 13 g
- Protéines : 14 g

INGREDIENTS :

- 120 g ricotta
- 100 g épinards frais
- 2 cuillères à café de concentré de tomates
- 20 g oignon blanc
- 1 pincée de noix de muscade
- Sel et poivre au goût

- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Epluchez et lavez l'oignon, puis hachez-le finement.
2. Rincez les épinards sous l'eau courante, puis séchez-les avec un torchon.
3. Hachez les épinards très grossièrement.
4. Mettez 2 cuillères à café d'huile d'olive dans une casserole à bords hauts.
5. Lorsque l'huile est suffisamment chaude, faites revenir l'oignon.
6. Ajoutez le concentré de tomates et laissez-le prendre du goût pendant quelques minutes.
7. Egouttez bien la ricotta, puis ajoutez-la à la casserole.
8. Remuez bien et laissez prendre le goût pendant 2 minutes.
9. Ajouter 100 ml d'eau et porter à ébullition en remuant fréquemment.
10. Ajoutez les épinards, assaisonnez de sel et de poivre, ajoutez la noix de muscade et faites cuire pendant 20 minutes supplémentaires.
11. Lorsqu'elle est cuite, éteignez le feu, placez la soupe dans une assiette et servez.

Salade de dinde à la

menthe et au concombre

DUREE : 40 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 350
- Glucides : 10 g
- Graisses : 7 g
- Protéines: 43 g

INGREDIENTS :

- Une poitrine de dinde de 300 g
- 1 concombre
- Une demi-tomate pour la salade
- 1 brin de romarin
- 2 feuilles de menthe
- Origan séché, selon le goût
- Sel et poivre au goût
- Vinaigre de pomme, deux cuillères à café

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez la menthe et le romarin.
2. Prenez la poitrine de dinde, retirez la graisse, la peau et les os, puis lavez-la sous l'eau courante. Séchez-la et divisez-la en deux.

3. Prenez une casserole, mettez-y 100 ml d'eau, ajoutez du sel et portez-la à ébullition. Placez un panier vapeur ou une grande passoire au-dessus de la casserole.
4. Placez la dinde, la menthe et le romarin dans le panier.
5. Faites cuire pendant 25 minutes, en assaisonnant avec du sel et du poivre.
6. Lorsque le temps de cuisson est écoulé, éteignez le feu et laissez la dinde refroidir.
7. Pendant ce temps, lavez et séchez la tomate et coupez-la en fines tranches.
8. Epluchez et lavez le concombre. Coupez-le en cubes.
9. Prenez un saladier et mettez-y les légumes, ajoutez une pincée de sel et de poivre et mélangez.
10. Prenez la dinde, qui a refroidi entre-temps, et coupez-la en cubes.
11. Mettez-le dans le saladier avec les légumes.
12. Assaisonnez la salade avec de l'huile d'olive et du vinaigre de cidre de pomme, ajoutez du sel et du poivre si nécessaire, puis servez.

DINER

Velouté de courgettes et d'espadon

DUREE : 40 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 243
- Glucides : 2 g
- Graisses : 15 g
- Protéines : 21 g

INGREDIENTS :

- 1 petite courgette
- 1 steak d'espadon de 100g
- 10 g échalote hachée
- 20 ml de crème fraiche
- 1 brin de thym
- 1 brin de romarin
- Poivre rose au goût.
- Sel et poivre au goût
- 10 ml d'huile d'olive

PRÉPARATION :

1. Épluchez la courgette, puis lavez-la et séchez-la. Coupez-le en rondelles pas trop

grandes.
2. Lavez et séchez le thym et le romarin.
3. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites revenir les échalotes, le thym et le romarin. Lorsque l'échalote est dorée, ajoutez la courgette.
4. Faire frire pendant quelques minutes et assaisonner avec du sel et du poivre.
5. Ajoutez maintenant une louche d'eau et faites cuire pendant 15 minutes.
6. Pendant ce temps, préparez l'espadon. Laver et sécher le poisson, enlever la peau et l'arête centrale et couper la chair en cubes.
7. Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle, ajoutez l'espadon et faites-le cuire pendant une dizaine de minutes. Retirez du feu et mettez le poisson de côté.
8. Lorsque les courgettes sont suffisamment tendres, éteignez le feu, retirez le thym et le romarin et mixez-les avec un mixeur plongeant.
9. Ajoutez la crème de cuisson et mélangez-la aux courgettes à l'aide d'une cuillère en bois.
10. Transférer le velouté dans l'assiette.
11. Ajoutez les cubes d'espadon, décorez avec les grains de poivre rose et servez.

Bar de ligne avec épinards

DUREE : 35 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 278
- Glucides : 4 g
- Graisses : 8 g
- Protéines : 36 g

INGREDIENTS :

- 1 filet de bar de 200 g avec la peau
- 1 cuillère à café vinaigre de pomme
- 80 g de feuilles d'épinards
- 20 g mûres
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez le filet de bar et retirez toutes les arêtes avec une pince à épiler.
2. Lavez puis séchez les feuilles d'épinards avec un chiffon propre.
3. Prenez une plaque de cuisson et badigeonnez-la d'huile d'olive.
4. Placez le bar à l'intérieur, côté peau, et

assaisonnez de sel et de poivre.

5. Ajoutez maintenant les épinards et assaisonnez avec du sel et du poivre.
6. Placez la plaque dans le four et faites cuire pendant 12 minutes à 180°.
7. Après 12 minutes, éteignez le four, retournez le poisson et laissez-le à l'intérieur pendant 1 minute.
8. Pendant ce temps, lavez et séchez les mûres et mettez-les dans un mixeur avec le vinaigre, l'huile, le sel et le poivre.
9. Mélangez jusqu'à ce que le mélange soit lisse et homogène.
10. Une fois cuit, retirez le bar du four et placez-le sur une assiette.
11. Entourer les feuilles d'épinards, arroser de la sauce aux mûres et servir.

SNACK

Rouleaux de porc à la

pistache

DUREE : 40 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 260
- Glucides : 5 g
- Graisses : 7 g
- Protéines : 25 g

INGREDIENTS :

- 3 tranches d'échine de porc, 50 g chacune
- 3 tranches de jambon cru
- 10 g pistaches hachées
- 1 cuillère à soupe de vin blanc
- ½ verre de purée de tomate
- 3 feuilles de sauge
- Farine complète q.s.
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez les tranches de porc et enlevez l'excédent de graisse.
2. Assaisonnez la viande avec un peu de sel et de poivre.

3. Lavez et séchez les feuilles de sauge.
4. Placez une feuille de sauge et une tranche de jambon cru sur chaque tranche.
5. Roulez la viande sur elle-même, puis fermez-la avec un cure-dent.
6. Faites chauffer deux cuillères à café d'huile d'olive dans une poêle.
7. Lorsqu'il est chaud, faites dorer les petits pains.
8. Faites-les frire pendant 5 minutes de chaque côté, ajoutez le vin et laissez-le s'évaporer.
9. Ajoutez maintenant la purée de tomates et les pistaches hachée.
10. Couvrez la casserole avec le couvercle et faites cuire pendant 10 minutes.
11. En fin de cuisson, assaisonnez avec du poivre et éteignez.
12. Placez les rouleaux sur une assiette, arrosez avec la sauce pistache et servez.

Semaine 3

Liste d'achats :

Yaourt grec Haricots verts Tomates cerises Courgettes				

Échalotes Tomates cerises Câpres Courgettes Poivrons Graines de chia				

Jour 1 :

Petit-déjeuner un café sans sucre + un yaourt grec sans sucre ajouté + 20 g de fruits secs
Déjeuner : Dentex au citron, tomates cerises et câpres séchés Courgettes et poivrons aux graines de chia
Dîner :

Pilons de poulet à la tomate et aux échalotes

Snack/Dessert :
Smoothie au lait d'amande
avec des fraises et de l'orange

DÉJEUNER

Dentex au citron, tomates cerises et câpres

DUREE : 35 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 320
- Glucides : 8 g
- Graisses : 9 g
- Protéines : 36 g

INGREDIENTS :

- 1 tranche de vivaneau (200 g)
- ½ citron
- 50 g tomates cerises
- 10 g câpres
- ½ brin de thym
- 2 feuilles de persil
- ½ brin de romarin
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

1. Lavez et séchez la tranche de dentex et, à l'aide d'une pince de cuisine, retirez toutes les arêtes.
2. Lavez et séchez le citron, puis retirez le zeste.
3. Rincez et pressez les câpres.
4. Lavez et séchez le thym, le persil et le romarin.
5. Mettez les herbes, le zeste de citron et les câpres dans le verre du mixeur.
6. Mettez le mixeur en marche et hachez tout très finement.
7. Lavez et séchez les tomates cerises et laissez-les entières.
8. Badigeonnez une plaque à pâtisserie d'huile d'olive.

9. Placez les tranches de vivaneau et les tomates cerises dans le plat de cuisson. Assaisonner avec de l'huile, du sel et du poivre.
10. Parsemez le poisson d'herbes aromatiques hachées, puis placez la plaque de cuisson au four.
11. Faites cuire au four à 180° pendant 15 minutes.
12. Une fois la cuisson terminée, retirez la plaque du four et laissez-la reposer pendant quelques minutes.
13. Placez maintenant le vivaneau et les tomates cerises sur l'assiette.
14. Assaisonnez avec le jus de cuisson et votre plat est prêt.

Courgettes et poivrons aux graines de chia

DUREE : 40 minutes
PORTIONS :1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 130
- Glucides : 11 g
- Graisses : 2 g

- Protéines : 4 g

INGREDIENTS :

- 1 petite courgette
- 1 poivron
- ½ cuillère à café de piment
- 50 ml bouillon végétal
- Graines de chia q.s.
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Épluchez les courgettes, lavez-les et coupez-les en rondelles.
2. Retirer les graines et les filaments blancs des poivrons, puis les laver, les sécher et les couper en dés.
3. Prenez une plaque de cuisson et badigeonnez-la d'huile d'olive.
4. Mettez les légumes à l'intérieur, assaisonnez avec de l'huile, du sel et du poivre et remuez avec une cuillère en bois pour bien assaisonner.
5. Arrosez avec le bouillon de légumes et faites cuire au four à 180° pendant 20 minutes.
6. Vérifiez le temps de cuisson et s'ils ne sont pas encore bien cuits, poursuivez pendant 5

minutes supplémentaires.

7. Dès qu'ils sont cuits, sortez-les du four, mettez-les dans des assiettes, ajoutez un peu de jus de cuisson, saupoudrez-les de graines de chia et servez.

DINER

Pilons de poulet à la tomate et aux échalotes

DUREE : 65 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 360
- Glucides : 6 g
- Graisses : 2 g
- Protéines: 46 g

INGREDIENTS :

- 2 pilons de poulet
- Une demi échalote
- 1 brin de romarin
- 1 brin de thym
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
- Sel et poivre au goût

- Huile d'olive q.b.

PRÉPARATION :

1. Lavez les pilons de poulet sous l'eau courante, puis séchez-les.
2. Pelez la moitié de l'échalote, lavez-la et séchez-la.
3. Lavez et séchez le romarin et l'ail.
4. Mettez un peu d'huile d'olive dans une poêle et dès qu'elle est assez chaude, faites frire l'échalote.
5. Dès que l'échalote est dorée, retirez-la et ajoutez le romarin et le thym.
6. Laissez les herbes se parfumer pendant quelques minutes, puis ajoutez le poulet.
7. Faites sauter le poulet pendant quelques minutes.
8. Pendant ce temps, diluez le concentré de tomates dans un verre avec de l'eau chaude.
9. Ajoutez le concentré de tomates, salez et poivrez et faites cuire à feu modéré pendant 50 minutes.
10. Si le liquide de cuisson devient trop épais, ajoutez un peu d'eau de temps en temps.
11. Dès que le poulet est cuit, placez-le immédiatement sur un plat de service et servez-le arrosé du jus de cuisson.

SNACK

Smoothie au lait d'amande avec fraises et orange

DUREE : 10 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 82
- Glucides : 8 g
- Graisses : 7 g
- Protéines : 3 g

INGREDIENTS :

- 100 ml lait d'amande sans sucre
- ½ orange
- 100 g fraises
- 1 cuillère à café de stevia en poudre
- Une pincée de vanille en poudre

PRÉPARATION :

1. Pelez et lavez l'orange. Coupez-la en deux et prenez les segments.
2. Coupez les segments en très petits morceaux.

3. Lavez et séchez les fraises, puis coupez-les en deux.
4. Mettez les fraises et les morceaux d'orange dans le verre du mixeur.
5. Ajoutez la vanille et la stévia et mixez le tout avec le lait d'amande.
6. Mélangez le tout à grande vitesse jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
7. Placez maintenant le smoothie dans un verre et servez.

Jour 2 :

Petit-déjeuner
Omelette à la ricotta et au basilic

Déjeuner :
Calamars avec olives noires
Bar de ligne cuit en papillote avec de la grenade

Dîner :
Salade de poulet à la grecque

Snack/Dessert :
Un fruit de saison à
faible indice glycémique

BREAKFAST

Omelette à la ricotta et au basilic

DUREE : 15/20 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 210
- Glucides : 3 g
- Graisses : 8 g
- Protéines : 21 g

INGREDIENTS :

- 60 g ricotta
- 2 petits œufs (ou un grand)
- 2 feuilles de basilic
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Mettez la ricotta dans un bol.
2. Lavez et séchez le basilic, puis hachez-le finement et mettez-le dans le bol avec la ricotta.

3. Ajoutez également une pincée de sel et de poivre, puis remuez pour bien mélanger.
4. Dans un autre bol, battez les œufs avec une pincée de sel et de poivre.
5. Prenez une poêle et faites chauffer de l'huile d'olive.
6. Dès qu'elle est chaude, faites cuire la moitié des œufs.
7. Dès que l'omelette est cuite, remplissez-la de la moitié de la ricotta, fermez-la en deux et placez-la sur le plat de service.
8. Servez-la encore chaude pour votre petit-déjeuner.

DÉJEUNER

Calamars avec olives noires

DUREE : 30 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 180
- Glucides : 2 g
- Graisses : 10 g
- Protéines : 11 g

INGREDIENTS :

- 250 g calamars nettoyés
- 50 g olives noires
- ½ échalote
- 20 g purée de tomate
- 1 cuillère à soupe de vin blanc
- 2 feuilles de persil haché
- 1 petite gousse d'ail
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION

1. Rincez le calmar, laissez-le égoutter, puis coupez-le en anneaux.
2. Epluchez et lavez l'ail et les échalotes et hachez-les.
3. Faites chauffer deux cuillères à café d'huile d'olive dans une poêle et, dès qu'elle est suffisamment chaude, faites revenir l'ail et l'échalote.
4. Ajoutez les calmars et faites-les cuire pendant 5 minutes.
5. Versez maintenant le vin blanc et laissez-le s'évaporer.
6. Ajouter la purée de tomates et les olives noires.
7. Poursuivez la cuisson pendant 10 minutes

supplémentaires, salez et poivrez et éteignez le feu.
8. Placez les calmars et les olives sur l'assiette.
9. Arrosez avec le jus de cuisson et servez.

Bar de ligne cuit en papillote avec de la grenade

DUREE : 40 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 178
- Glucides : 5 g
- Graisses : 7 g
- Protéines : 32 g

INGREDIENTS :

- 1 filet de bar de 200 g
- 1 cuillère à soupe de graines de grenade
- 1 brin de thym
- 1 brin de marjolaine
- 1 gousse d'ail
- ½ orange
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez le filet de bar. Retirez toutes les arêtes et assaisonnez avec de l'huile, du sel et du poivre.
2. Lavez et séchez le thym et la marjolaine.
3. Pelez et lavez la gousse d'ail, puis hachez-la.
4. Lavez et séchez l'orange, pelez-la et coupez-la en segments.
5. Badigeonnez 1 feuille d'aluminium d'huile d'olive.
6. Placez le filet de bar au centre de la feuille.
7. Ajouter les segments d'orange, la grenade, l'ail, le thym et la marjolaine.
8. Assaisonnez avec un peu d'huile, de sel et de poivre, puis refermez le film.
9. Placez la feuille d'aluminium dans une plaque de cuisson ou directement dans la grille du four.
10. Faites cuire pendant 15 minutes à 180°.
11. Une fois la cuisson terminée, retirez la feuille du four et laissez-la reposer pendant 5 minutes.
12. Placez maintenant les papillotes sur l'assiette.
13. Ouvrez doucement pour libérer la vapeur et servez.

DINER

Salade de poulet à la grecque

DUREE : 35 minutes
PORTIONS : 1
VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 364
- Glucides : 7 g
- Graisses : 10 g
- Protéines : 30 g

INGREDIENTS :

- 150 g blancs de poulet
- 1 tomate
- ½ oignon rouge
- 4 olives noires
- 50 g feta
- 50 g de laitue
- 1 cuillère à café d'origan séché
- 1 citron
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez les blancs de poulet. Retirer l'excès de graisse et les os, puis couper en 2 parties.
2. Lavez et séchez le citron. Râpez le zeste dans un bol et filtrez également le jus.
3. Ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile, du sel, de l'origan et du poivre dans le bol avec le citron. Mélangez bien et plongez-y le poulet. Laissez mariner pendant 30 minutes.
4. Faites chauffer une poêle à griller et, lorsqu'elle est chaude, faites griller le poulet.
5. Faire cuire pendant 6 minutes de chaque côté, puis retirer du gril, placer sur une planche à découper et couper en fines tranches.
6. Lavez et séchez la tomate, puis coupez-la en petits morceaux.
7. Lavez bien la laitue, séchez-la et coupez-la en petits morceaux.
8. Épongez la feta avec du papier absorbant, puis coupez-la en cubes.
9. Épluchez et lavez l'oignon, puis coupez-le en fines tranches.
10. Mettez les tomates cerises, la laitue, l'oignon, les olives noires et le poulet dans un bol.

11. Assaisonnez avec l'huile, l'origan, le sel et le poivre et mélangez bien.
12. Enfin, ajoutez la feta et servez.

Jour 3 :

Petit-déjeuner Café au lait sans sucre + Deux tranches de biscuits complets
Déjeuner : Morceaux de dinde aux poivrons
Dîner : Morue à la sauce safran
Snack/Dessert : 200 g de crème de légumes (carottes, céleri, etc.)

DÉJEUNER

Morceaux de dinde aux poivrons

DUREE : 30 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 340
- Glucides : 9 g
- Graisses : 3 g
- Protéines : 32 g

INGREDIENTS :

- 150 g poitrine de dinde
- Une échalote
- Un poivron jaune
- Flocons d'avoine au goût
- 2 feuilles de laurier
- 30 ml bouillon de viande
- 10 ml d'huile d'olive
- Sel au goût
- Poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez le poivron jaune.
2. Retirer la tige, les graines et les filaments du côté blanc, puis couper en lanières.
3. Lavez et séchez les feuilles de laurier.
4. Pelez, lavez et séchez l'échalote, puis coupez-la en tranches.
5. Lavez et séchez la poitrine de dinde, puis coupez-la en cubes.

6. Trempez les bouchées de dinde dans les flocons d'avoine.
7. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive et dès qu'elle est chaude, faites frire les morceaux de viande pendant 5 minutes.
8. Ajustez le sel et le poivre, puis ajoutez les lanières de poivron, l'échalote et la feuille de laurier.
9. Ajoutez le bouillon et laissez cuire à couvert pendant 15 minutes.
10. Vérifiez la viande et si elle est cuite, retirez-la de la poêle et placez-la avec les légumes sur des assiettes de service.
11. Laissez le liquide de cuisson réduire un peu, puis arrosez la viande et les légumes. Vous pouvez ensuite servir.

DINER

Morue à la sauce safran

DUREE : 35 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 168
- Glucides : 2 g
- Graisses : 7 g
- Protéines : 32 g

INGREDIENTS :

- 200 g filets de morue
- 1 feuille de sauge
- ½ brin de thym
- 1 sachet de safran
- 1 verre de bouillon végétal
- 1 cuillère à café de paprika
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez le filet de cabillaud, puis retirez toutes les arêtes avec une pince à épiler.
2. Lavez et séchez le thym et la sauge.
3. Faites chauffer le bouillon de légumes, puis faites-y dissoudre le safran.
4. Faites chauffer une cuillère à café d'huile d'olive dans une poêle et, dès qu'elle est

suffisamment chaude, faites-y revenir la sauge et le thym.
5. Ajoutez le cabillaud et faites-le cuire pendant 4 minutes de chaque côté.
6. Ajustez le sel et le poivre, puis ajoutez le bouillon avec le safran.
7. Laissez la sauce réduire, puis éteignez.
8. Mettez la morue dans l'assiette
9. Arrosez avec le jus de cuisson et servez.

Jour 4 :

Petit-déjeuner 2 œufs brouillés + un fruit frais de saison
Déjeuner : Filet de porc à la sauce pistache
Dîner : Crevettes à l'ail épicées
Snack/Dessert : Smoothie à l'avocat et à la cannelle et de la noix de coco

DÉJEUNER

Filet de porc à la sauce pistache

DUREE : 60 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 380
- Glucides : 6 g
- Graisses : 7 g
- Protéines : 38 g

INGREDIENTS :

- 1 filet entier de porc de 200 g
- 15 g pistaches hachées
- 40 ml crème fraiche
- 1 cuillère à soupe de vin blanc
- 1 gousse d'ail
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Peler et laver l'ail.
2. Enlever l'excès de graisse du filet de porc, puis le laver et l'éponger avec du papier absorbant.

3. Frottez toute la surface de la viande avec de l'ail, puis badigeonnez-la d'huile, et assaisonnez-la de sel et de poivre.
4. Placez le filet dans une poêle badigeonnée d'huile d'olive et faites cuire au four à 180° pendant 40 minutes.
5. Retournez et badigeonnez la viande d'huile toutes les 10 minutes.
6. Dès qu'elle est cuite, retirez-la du four et laissez-la reposer pendant 10 minutes.
7. Pendant ce temps, préparer la sauce pistache.
8. Mettez une cuillère à café d'huile d'olive dans une poêle et dès qu'elle est assez chaude, ajoutez les grains de pistaches.
9. Faites sauter pendant 2 minutes, puis ajoutez le vin.
10. Remuez, laissez le vin s'évaporer, puis ajoutez la crème.
11. Laissez la sauce s'épaissir, salez, poivrez et éteignez.
12. Placez le filet sur l'assiette, arrosez toute la surface de la viande avec la sauce aux pistaches et servez.

DINER

Crevettes à l'ail épicées

DUREE : 30 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 158
- Glucides : 2 g
- Graisses : 10 g
- Protéines : 29 g

INGREDIENTS :

- 150 g crevettes
- 1 gousse d'ail
- ½ piment rouge
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

1. Décortiquer les crevettes et retirer le filament noir de l'intestin à l'aide d'un cure-dent ou de la pointe d'un couteau.
2. Lavez les crevettes et laissez-les égoutter.
3. Pelez la gousse d'ail, lavez-la et hachez-la.
4. Lavez et séchez le piment, puis hachez-le.
5. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle.

6. Dès qu'il est assez chaud, faites revenir l'ail.
7. Ajoutez maintenant le piment, remuez et laissez-le prendre de la saveur pendant une minute.
8. Ajoutez maintenant les crevettes et faites-les cuire pendant 3 minutes de chaque côté.
9. Assaisonnez avec du sel et du poivre, mélangez bien et éteignez.
10. Placez les crevettes dans l'assiette.
11. Arrosez avec le jus de cuisson et servez.

SNACK

Smoothie à l'avocat, à la cannelle et à la noix de coco

DUREE : 10 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 140
- Glucides : 4 g
- Graisses : 12 g
- Protéines : 7 g

INGREDIENTS :

- Un demi-avocat
- 80 ml de lait de coco sans sucre ajouté
- Une pincée de cannelle en poudre
- Copeaux de noix de coc en décoration

PRÉPARATION :

1. Tout d'abord, coupez l'avocat en deux, retirez le noyau, puis prélevez la moitié de la chair.
2. Pelez la pulpe, lavez-la et séchez-la.
3. Coupez l'avocat en morceaux et mettez-le dans le mixeur.
4. Placez la cannelle et le lait de coco dans le blender et mixez à grande vitesse jusqu'à obtenir une texture lisse.
5. Placez le smoothie dans un verre, garnissez-le de farine de noix de coco et servez.

Jour 5 :

Petit-déjeuner

Un thé vert + Biscuits à la farine de amandes et pistaches

Déjeuner :

Moules marinara

Ragoût de seiche et de petits pois

Dîner :
Poulet aux noix en papillote
avec brocoli

Snack/Dessert :
Smoothie orange-avocat
et de la vanille

PETIT DEJEUNER

Biscuits à la farine d'amande et aux pistaches

DUREE : 1 heure 30 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 90
- Glucides : 8 g
- Graisses : 7 g
- Protéines : 8 g

INGREDIENTS :

- 30 g farine d'amandes
- 20 g farine de pistache

- ½ cuillère à café de cannelle
- 3 gouttes de stevia (ou de l'édulcorant liquide)
- 1 petit œuf
- 15 ml d'huile d'olive

PRÉPARATION :

1. Commencez la recette en mettant la farine d'amande et de pistache dans le mixeur.
2. Ajoutez maintenant l'huile et la stévia dans le verre du mixeur.
3. Faites fonctionner le blender jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène.
4. Placez le mélange sur une planche à pâtisserie et ajoutez la demi-cuillère à café de cannelle et l'œuf.
5. Travaillez rapidement le mélange avec vos doigts jusqu'à ce qu'il soit lisse et sans grumeaux.
6. Enveloppez la pâte dans un film alimentaire et laissez-la reposer pendant une heure au réfrigérateur.
7. Une fois l'heure écoulée, farinez légèrement un plan de travail et étalez la pâte brisée avec un rouleau à pâtisserie.
8. Étalez la pâte jusqu'à obtenir une feuille d'un centimètre de large, puis découpez-la dans votre forme de biscuit préférée.

9. Prenez une plaque à pâtisserie et recouvrez-la de papier sulfurisé.
10. Placez les biscuits à l'intérieur et faites cuire au four à 180° pendant 12 minutes.
11. Dès qu'ils sont cuits, retirez-les du four et laissez-les refroidir avant de les servir.
12. Dès qu'ils ont refroidi, vous pouvez servir vos biscuits.

DÉJEUNER

Moules marinara

DUREE : 40 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 231
- Glucides : 5 g
- Graisses : 7 g
- Protéines : 16 g

INGREDIENTS :

- 500 g moules nettoyées
- 1 cuillère à soupe de vin blanc
- 4 feuilles de persil haché
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

1. Rincez bien les moules sous l'eau courante et laissez-les égoutter.
2. Epluchez et lavez l'ail, puis hachez-le.
3. Lavez et séchez le persil, puis hachez-le.
4. Faites chauffer une cuillère à café d'huile d'olive dans une poêle à bords hauts et mettez-y les moules.
5. Dès qu'elles sont toutes ouvertes, retirez-les de la poêle et mettez-les de côté.
6. Passez le jus de cuisson dans un bol.
7. Mettez deux cuillères à café d'huile d'olive dans la même poêle et faites-la chauffer.
8. Faites maintenant sauter l'ail et le persil pendant quelques minutes.
9. Ajouter à nouveau les moules, déglacer avec le vin blanc et le jus de cuisson et poursuivre la cuisson pendant 3 minutes.
10. Ajoutez du sel et du poivre selon votre goût,

remuez et éteignez.
11. Placez les moules sur l'assiette.
12. Arrosez avec le jus de cuisson et servez.

Ragoût de seiche et de petits pois

DUREE : 60 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 276
- Glucides : 12 g
- Graisses : 11 g
- Protéines : 26 g

INGREDIENTS :

- 80 g petits pois
- 20 g oignons
- 250 g seiches nettoyées
- 80g pulpe de tomate
- 1 cuillère à café de persil haché
- 1 cuillère à soupe de vin blanc
- 200 ml de bouillon de légumes
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et égouttez les calmars, puis coupez-les en anneaux.
2. Rincez les petits pois sous l'eau courante et laissez-les égoutter.
3. Epluchez et lavez l'oignon, puis hachez-le.
4. Faites chauffer deux cuillères à café d'huile d'olive dans une casserole et, lorsqu'elle est suffisamment chaude, faites cuire l'oignon pendant 10 minutes.
5. Ajoutez la seiche, remuez et faites cuire pendant quelques minutes.
6. Déglacez avec du vin blanc et laissez-le s'évaporer.
7. Ajoutez maintenant les petits pois et la pulpe de tomate et assaisonnez avec du sel et du poivre.
8. Remuez, faites cuire pendant quelques minutes et ajoutez enfin le bouillon.
9. Mettez le couvercle sur la casserole et laissez cuire pendant 20 minutes supplémentaires, en remuant de temps en temps.
10. Lorsqu'il est cuit, éteignez le feu et placez les seiches et les petits pois dans l'assiette.
11. Arrosez avec le jus de cuisson et le persil haché et servez.

DINER

Poulet aux noix en papillote avec brocoli

DUREE : 40 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 420
- Glucides : 3 g
- Graisses : 6 g
- Protéines: 46 g

INGREDIENTS :

- Une poitrine de poulet 200 g
- 6 broccolis
- 2 brins de romarin
- Le jus d'une orange
- Une cuillère à soupe de noix grillées et hachées
- 10 ml d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez le haut des brocolis, puis coupez-les en plusieurs morceaux.
2. Retirez l'excédent d'os et de graisse du poulet, puis lavez-le et séchez-le.
3. Divisez la poitrine de poulet en deux.
4. Pendant ce temps, lavez et séchez le romarin.
5. Mettez l'huile d'olive, le jus d'orange, le sel et le poivre dans un bol et mélangez avec une fourchette jusqu'à obtenir une émulsion lisse.
6. Prenez deux feuilles d'aluminium et répartissez le poulet entre les deux feuilles. Ajoutez le brocoli, le romarin et les noix hachées, puis arrosez avec l'huile et l'émulsion d'orange.
7. Fermez la feuille d'aluminium en vous assurant qu'elle est bien fermée.
8. Mettez au four et faites cuire à 180°C pendant 25 minutes.
9. Dès qu'il est prêt, retirez le romarin et servez le poulet aux noix avec le brocoli et arrosez-le avec le liquide de la marinade.

SNACK

Smoothie orange, avocat et vanille

DUREE : 10 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 190
- Glucides : 14 g
- Graisses : 15 g
- Protéines : 6 g

INGREDIENTS :

- Un demi-avocat
- 1 orange
- 200 ml lait d'amande sans sucre
- 1 gousse de vanille

PRÉPARATION :

1. Pelez et lavez la moitié de la pulpe d'avocat, puis coupez-la en morceaux.
2. Puis pressez l'orange et passez le jus dans le verre du mixeur.
3. Ajoutez les morceaux d'avocat et le lait d'amande.

4. Coupez la gousse de vanille en deux et mettez les graines dans le mixeur.
5. Mixez le tout à grande vitesse jusqu'à ce que le mélange soit lisse et homogène.
6. Placez le smoothie dans un verre, ajoutez quelques glaçons et servez.

Jour 6 :

Petit-déjeuner Un yaourt grec sans sucre + Un fruit frais de saison
Déjeuner : Blanc de dinde à l'orange avec salade de roquette
Dîner : Soupe de palourdes et de courgettes au safran
Snack/Dessert : 30 g fruits secs

DÉJEUNER

Blanc de dinde à l'orange avec salade de roquette

DUREE : 3 heures 25 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 300
- Glucides : 4 g
- Graisses : 3 g
- Protéines: 42 g

INGREDIENTS :

- 1 poitrine de dinde 200 g
- 10 ml d'huile d'olive
- Le jus d'une orange
- Le zeste râpé d'une orange
- 2 feuilles de sauge
- 1 brin de romarin
- 20 g de roquette
- Graines de fenouil selon le goût
- Vinaigre de pomme selon le goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Commencez par la dinde.
2. Retirer l'excès de graisse et les petits os éventuels, laver sous l'eau courante, sécher puis couper en deux.
3. Faites de petites entailles dans la viande pour que la marinade pénètre bien dans la viande.
4. Prenez un bol assez grand. Ajoutez l'huile d'olive, les graines de fenouil et le jus d'orange et mélangez.
5. Lavez, séchez et hachez la sauge et le romarin puis ajoutez-les dans le bol.
6. Mélanger et mixer, puis ajouter le sel et le poivre.
7. Remuez à nouveau et ajoutez enfin la dinde.
8. Fermez le bol avec du papier d'aluminium et laissez mariner au réfrigérateur pendant environ 3 heures.
9. Lorsque le temps de marinade est écoulé, retirez la dinde du réfrigérateur.
10. Prenez un gril et faites-le chauffer jusqu'à ce qu'il soit presque rouge.
11. Prenez les poitrines de dinde et faites-les griller 8 minutes de chaque côté.
12. Vérifiez que la viande est cuite, et si elle n'est toujours pas cuite, continuez pendant quelques minutes supplémentaires. La dinde

doit être bien cuite mais pas sèche.
13. Une fois cuite, retirez la dinde du gril et laissez le liquide de marinade s'évaporer pendant quelques minutes.
14. Pendant ce temps, lavez et séchez la roquette. Assaisonnez-la avec de l'huile, du sel et du vinaigre de pomme.
15. Servir la dinde sur une assiette avec le liquide de marinade et garnie de la roquette et du zeste d'orange.

DINER

Soupe de palourdes et de courgettes au safran

DUREE : 3 heures 30 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 240
- Glucides : 7 g
- Graisses : 7 g
- Protéines : 35 g

INGREDIENTS :

- 200 g palourdes nettoyées
- 1 petite courgette
- 1 gousse d'ail
- 30 g tomate pelée
- 100 ml bouillon végétal
- 1 sachet de safran
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Commencez la préparation en lavant les palourdes dans un bol avec de l'eau et du sel.
2. Laissez reposer pendant 3 heures, puis rincez à l'eau courante.
3. Au moment de les cuire, égouttez-les et placez-les dans une poêle pour qu'elles s'ouvrent.
4. Dès qu'elles sont toutes ouvertes, éteignez le feu, placez-les dans un bol et filtrez le jus de cuisson dans un autre bol.
5. Lavez la courgette, puis coupez-la en fines tranches.
6. Pelez et lavez la gousse d'ail.
7. Faites chauffer une cuillère à soupe d'huile dans une poêle et faites-y revenir l'ail dès

qu'elle est chaude.

8. Dès qu'elle est dorée, retirez-la et ajoutez les courgettes et la tomate pelée.
9. Faites cuire pendant 5 minutes, ajoutez les palourdes et remuez.
10. Ajoutez maintenant le jus de cuisson, le bouillon et le safran.
11. Remuez, salez et poivrez, et poursuivez la cuisson pendant 10 minutes supplémentaires.
12. Dès que la soupe est prête, éteignez-la et mettez-la immédiatement dans l'assiette.
13. Assaisonnez avec un filet d'huile brute et servez.

Jour 7 :

Petit-déjeuner
Crème de lait d'amande à la cannelle et graines de chia

Déjeuner :
Filet de bœuf en croûte d'olives noires et d'amandes

Dîner :
Espadon marinara

Snack/Dessert :
Un fruit de saison à

faible indice glycémique

PETIT DEJEUNER

Crème d'amandes , graines de lin et fraises

DUREE : 2 heures 10 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 68
- Glucides : 6 g
- Graisses : 7 g
- Protéines : 2 g

INGREDIENTS :

- 200 ml lait d'amande sans sucre
- 10 g de graines de lin
- 1 cuillère à café de stevia en poudre
- 50 g fraises
- 1 cuillère à café de jus d'orange
- Pistaches hachées toastées

PRÉPARATION

1. Commencez par prendre un verre.

2. Versez maintenant le lait d'amande et les graines de lin en alternance.
3. Remuez bien plusieurs fois avec une cuillère ou une cuillère à café pour les répartir uniformément dans le lait d'amande.
4. Ajoutez maintenant la stévia.
5. Laissez la crème reposer pendant au moins deux heures avant de la servir au réfrigérateur.
6. Pendant ce temps, lavez les fraises et retirez les pédoncules.
7. Coupez les fraises en petits morceaux et arrosez-les de jus d'orange.
8. Servez votre crème avec les fraises parsemées sur le dessus et les pistaches hachées.

DÉJEUNER

Filet de bœuf en croûte d'olives noires et d'amandes

DUREE : 25 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 370

- Glucides : 4 g
- Graisses : 13 g
- Protéines : 30 g

INGREDIENTS :

- 200 g filet de bœuf
- 1 brin de thym
- 25 g parmesan râpé
- 40 g amandes hachées
- 50 g olives noires
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Tout d'abord, vous pouvez mettre les olives sur une planche à découper, puis les hacher finement.
2. Lavez et séchez la branche de thym, puis hachez-la.
3. Placez les olives noires hachées dans un bol, ajoutez les amandes hachées, le thym et le parmesan, et mélangez le tout à l'aide d'une fourchette.
4. Lavez et séchez le filet de bœuf en utilisant des serviettes en papier.
5. Badigeonnez toute la surface de la viande d'huile d'olive, puis saupoudrez de sel et de

poivre.
6. Enduisez la viande du mélange d'olives et d'amandes, puis placez-la dans une plaque de cuisson badigeonnée d'huile d'olive.
7. Placez la plaque dans le four et faites cuire à 180° pendant 15 minutes, en retournant la viande toutes les 5 minutes.
8. Une fois cuit, retirez le filet et laissez-le reposer pendant quelques minutes.
9. Placez maintenant le filet sur l'assiette et servez.

DINER

Espadon marinara

DUREE : 35 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 245
- Glucides : 11 g

- Graisses : 7 g
- Protéines : 24 g

INGREDIENTS :

- 1 tranche d'espadon de 150 g
- 1 cuillère à café de câpres
- 4 tomates cerises
- 1 gousse d'ail
- ½ échalote
- 1 cuillère à café d'origan séché
- ½ citron
- 4 feuilles de persil
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez la tranche d'espadon.
2. Badigeonnez une plaque de cuisson d'huile d'olive, puis placez-y la tranche d'espadon.
3. Rincez, pressez puis hachez les câpres.
4. Pelez et lavez la gousse d'ail, puis hachez-la.
5. Pelez et lavez l'échalote, puis coupez-la en petits morceaux.
6. Lavez et séchez le citron et râpez le zeste.
7. Lavez et séchez les tomates cerises, puis coupez-les en cubes.
8. Lavez et séchez le persil, puis hachez-le.

9. Saupoudrez le poisson avec les tomates coupées, les câpres, les échalotes, l'ail, le zeste de citron et le persil.
10. Saupoudrez d'origan et mettez le plat au four.
11. Faites cuire au four à 180° pendant 20 minutes.
12. Une fois la cuisson terminée, retirez la plaque du four et laissez-la reposer pendant quelques minutes.
13. Placez le poisson sur l'assiette et servez.

Semaine 4

Liste d'achats :

Tomates				
Oignons				
Câpres				
Mélange d'épices				
Crevettes				
Farine				
Échalotes				
Vinaigre				
Persil				
Poisson				
Pistaches				
Betteraves				
Poitrines de dinde				
Concentré de tomate				
Olives				
Câpres				
Mélange d'épices				
Crevettes				
Farine de noix de coco				
Échalotes				
Vinaigre de pomme				
Persil				
Poisson				
Pistaches				
Betteraves				

Carottes Concombres Salade Tomates Pain complet Yaourt à faible teneur en matières grasses	Carottes râpées Concombres Salade Tomates Pain complet Yaourt à faible teneur en matières grasses		

Jour 1 :

Petit-déjeuner
2 œufs brouillés + un fruit frais de saison

Déjeuner :
Dinde avec courgettes sautées et pistaches

Dîner :
Perche cuite au four avec des tomates cerises

Snack/Dessert :
Smoothie aux fraises
et noix de coco

DÉJEUNER

Dinde avec courgettes sautées et pistaches

DUREE : 45 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 350
- Glucides : 6 g
- Graisses : 5 g
- Protéines : 48 g

INGREDIENTS :

- 200 g blanc de dinde
- 1 courgette
- 1 gousse d'ail
- Une pincée de curcuma
- 1 feuille de laurier
- Farine de pistache selon le goût
- 1 feuille de sauge
- Une demi échalote
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez la dinde, retirez l'excès de graisse, puis coupez-la en deux.
2. Pelez et lavez l'échalote, puis hachez-la.
3. Lavez et séchez la feuille de laurier et la sauge.
4. Mettez la dinde, la sauge, le laurier, l'échalote, le sel, le poivre et 1 litre d'eau dans une marmite.
5. Faites bouillir la dinde pendant 20 minutes.
6. Pendant ce temps, épluchez, lavez et coupez les courgettes en petites rondelles.
7. Lavez également la gousse d'ail, en la laissant entière.
8. Faites chauffer une poêle à frire avec un peu d'huile.
9. Faites revenir l'ail pendant une minute, puis incorporez les courgettes, assaisonnez de sel et d'une pincée de noix de muscade.
10. Ajoutez un peu d'eau et faites cuire les courgettes pendant 12 à 15 minutes avec le couvercle fermé.
11. Pendant ce temps, la dinde sera cuite. Coupez-la en petits morceaux.
12. Assaisonnez de sel et de poivre, éteignez le feu et placez la dinde sur un plat de service.

13. Servez la dinde entourée des courgettes et saupoudrée de farine de pistaches.

DINER

Perche cuite au four avec des tomates cerises

DUREE : 60 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 260
- Glucides : 8 g
- Graisses : 7 g
- Protéines : 32 g

INGREDIENTS :

- 1 filet de perche de 150 g
- 50 g tomates cerises
- 20 g olives vertes
- 10 g câpres
- 1 cuillère à café de paprika piquant

- 1 gousse d'ail
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez le filet de perche et retirez toutes les arêtes avec une pince à épiler.
2. Placez le filet de poisson dans un bol et assaisonnez avec l'huile, le sel, le poivre et le paprika.
3. Couvrez le bol avec du film alimentaire et mettez-le au réfrigérateur pour le faire mariner pendant 30 minutes.
4. Après 30 minutes, sortez le poisson du réfrigérateur et ramenez-le à température ambiante.
5. Lavez et séchez les tomates cerises, puis coupez-les en deux.
6. Rincez les câpres sous l'eau courante, puis pressez-les.
7. Epluchez et lavez l'ail, puis hachez-le.
8. Prenez une feuille d'aluminium et badigeonnez-la d'huile d'olive.
9. Placez la perche au centre de la feuille, puis ajoutez les tomates cerises, les câpres et les olives.
10. Fermez la feuille d'aluminium, placez-la sur

une plaque de cuisson ou directement sur la grille du four.
11. Faites cuire au four à 180° pendant 15 minutes.
12. Une fois cuite, retirez la feuille du four et placez-la sur une assiette.
13. Ouvrez délicatement la papillote pour éviter de vous brûler avec la vapeur et servez.

SNACK

Smoothie aux fraises et noix de coco

DUREE : 10 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 90
- Glucides : 8 g
- Graisses : 10 g
- Protéines : 3 g

INGREDIENTS :

- 100 ml lait de coco sans sucre
- 120 g fraises
- Une cuillère à café de farine de coco
- Une pincée de cannelle
- Copeaux de noix de coco pour la décoration

PRÉPARATION :

1. Tout d'abord, retirez le pédoncule des fraises.
2. Lavez et séchez les fraises, puis coupez-les en deux.
3. Mettez les fraises et une cuillère à café de farine de noix de coco dans le verre d'un mixeur.
4. Ajoutez la pincée de cannelle et mixez le tout avec le lait de coco.
5. Mélangez le tout à grande vitesse jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
6. Mettez maintenant le smoothie dans un verre et servez-le saupoudré d'un peu de coupeaux de noix de coco.

Jour 2 :

Petit-déjeuner

Crème avec amandes au lait de coco et baies

Déjeuner :
Soupe de chou-fleur au saumon
Crevettes, orange sanguine et avocat

Dîner :
Blanc de poulet rôti
avec avocat et tomates Pachino

Snack/Dessert :
200 g de crème de légumes
(carottes, céleri, etc.)

PETIT DEJEUNER

Crème au lait de coco, amandes et baies

DUREE : 35 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 200
- Glucides : 8 g
- Graisses : 9 g
- Protéines : 14 g

INGREDIENTS :

- 200 de lait de coco sans sucre ajouté
- 40 g baies mélangées
- 2 cuillères à café de farine d'amande
- 2 cuillères à café de farine de coco
- ½ cuillère à café d'extrait de vanille

PRÉPARATION :

1. Tout d'abord, mélangez dans un bol le lait de coco, les amandes moulues, la farine de coco et l'extrait de vanille.
2. Fouettez les ingrédients ensemble jusqu'à ce que le mélange soit complètement épais.
3. Vous aurez déjà formé votre crème de petit déjeuner.
4. Versez le mélange uniformément dans un bol.
5. Laissez-le reposer pendant une demi-heure au réfrigérateur.
6. Pendant ce temps, lavez et séchez les baies.

7. Servez votre crème accompagnée des baies.

DÉJEUNER

Soupe de chou-fleur au saumon

DUREE : 45 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 172
- Glucides : 2 g
- Graisses : 9 g
- Protéines : 12 g

INGREDIENTS :

- 100 g de chou-fleur
- ½ échalote
- 100 ml bouillon végétal chaud
- Quelques baies de genévrier
- 1 tranche de saumon fumé
- 1 brin d'aneth
- 10 ml d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez soigneusement le chou-fleur sous l'eau courante. Séchez-le et coupez-le en petits morceaux.
2. Pelez l'échalote, puis lavez-la, séchez-la et hachez-la finement.
3. Prenez une grande poêle et faites chauffer l'huile d'olive. Dès qu'elle est chaude, faites revenir l'échalote.
4. Dès que l'échalote a bruni, ajoutez le chou-fleur.
5. Faire revenir pendant quelques minutes, en assaisonnant avec du sel et du poivre. Ajoutez le bouillon de légumes et laissez cuire à couvert pendant 25 minutes supplémentaires.
6. Vérifiez le chou-fleur et s'il n'est pas encore assez tendre, faites-le cuire pendant 5 minutes supplémentaires.
7. Une fois cuit, mettez le chou-fleur dans un mixeur et mixez-le jusqu'à ce qu'il soit lisse et crémeux.
8. Mettez le velouté dans l'assiette.
9. Recouvrez-le avec les tranches de saumon.
10. Saupoudrez de baies de genévrier et de morceaux d'aneth et servez.

Crevettes, orange sanguine

et avocat

DUREE : 25 minutes
PORTIONS : 1
VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 250
- Glucides : 4 g
- Graisses : 10 g
- Protéines : 26 g

INGREDIENTS :

- 150 g crevettes nettoyées
- ½ avocat
- ½ orange sanguine
- 1 cuillère à café de ciboulette hachée
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez l'orange. Râpez le zeste dans un bol, puis ajoutez le jus filtré.
2. Ajoutez également 1 cuillère à soupe d'huile, du sel, du poivre et de la ciboulette.
3. Remuer jusqu'à l'obtention d'une émulsion homogène.
4. Enlevez la tête des crevettes, puis pelez-les, retirez le filament intestinal, lavez-les et

laissez-les égoutter.
5. Faites chauffer une cuillère à café d'huile d'olive dans une poêle et, lorsqu'elle est chaude, faites-y sauter les crevettes.
6. Faites cuire pendant 5 minutes, ajoutez du sel et du poivre selon votre goût et éteignez.
7. Pelez les avocats, retirez le noyau, puis coupez la chair en tranches.
8. Placez les tranches d'avocat au fond de l'assiette.
9. Placez les crevettes sur le dessus, assaisonnez avec l'émulsion d'orange sanguine et servez.

DINER

Blanc de poulet rôti avec avocat et tomates Pachino

DUREE : 4 0 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 450
- Glucides : 3 g
- Graisses : 13 g
- Protéines: 44 g

INGREDIENTS :

- 150 g tranches de poulet fines
- La moitié d'un oignon rouge
- 100 g tomate Pachino
- ½ avocat
- Origan séché, selon le goût
- Sauge séchée, selon le goût
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez les tranches de poulet.
2. Transférer le poulet dans un plat de cuisson assez grand et assaisonner avec de l'huile, du sel et du poivre.
3. Pressez le citron et filtrez le jus. Puis, arrosez les tranches de poulet.
4. Ajoutez également les herbes et remuez les tranches pour bien les parfumer.
5. Couvrir d'un film alimentaire et placer au réfrigérateur pendant 20 minutes pour laisser mariner.
6. Lavez et séchez les tomates, puis coupez-les en cubes.
7. Épluchez, lavez et hachez le demi-oignon

blanc.

8. Pelez l'avocat, enlevez le noyau, lavez-le, séchez-le puis coupez-le en cubes.
9. Mettez les tomates, l'avocat et l'oignon dans un bol, assaisonnez d'huile, de sel et de poivre et mélangez le tout.
10. Retirez le poulet du réfrigérateur après 20 minutes.
11. Chauffez un gril à feu vif et faites cuire les tranches 3 minutes de chaque côté. Le poulet doit être bien cuit et présenter des marques de gril à la surface.
12. Transférer le poulet dans des assiettes de service et garnir avec le mélange d'avocats et de tomates cerises. Vous pouvez servir.

Jour 3 :

Petit-déjeuner Café au lait sans sucre + Deux tranches de biscuits complets
Déjeuner : Lotte à la catalane Avocats farcis aux crevettes et à la moutarde

Dîner :
Rouleaux de veau au bacon et au romarin

Snack/Dessert :
Un fruit de saison à
Faible indice glycémique

DÉJEUNER

Lotte à la catalane

DUREE : 1 heure 25 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 260
- Glucides : 6 g
- Graisses : 8 g
- Protéines : 39 g

INGREDIENTS :

- 200 g lotte
- 60 g tomates cerises
- ½ oignon rouge
- Vinaigre de pomme selon le goût
- ½ citron
- Huile d'olive au goût

- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Épluchez et lavez l'oignon, puis coupez-le en fines tranches.
2. Mettez l'oignon dans un bol avec deux cuillères à soupe de vinaigre de cidre de pomme et deux cuillères à soupe d'eau froide.
3. Laissez mariner pendant une heure.
4. Pendant ce temps, lavez et séchez la lotte et retirez l'arête centrale, si elle est encore présente.
5. Coupez la lotte en cubes.
6. Mettez l'eau et le sel dans une casserole. Lorsqu'elle arrive à ébullition, mettez la lotte à cuire.
7. Faites cuire pendant 5 minutes, puis égouttez et laissez refroidir.
8. Lavez et séchez les tomates cerises, puis coupez-les en deux.
9. Maintenant, égouttez l'oignon et mettez-le dans un bol.
10. Ajoutez les tomates cerises et la lotte.
11. Assaisonnez avec l'huile, le sel, le poivre et le jus de citron filtré.
12. Mélangez bien et servez.

Avocats farcis aux crevettes et à la moutarde

DUREE : 20 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 170
- Glucides : 1 g
- Graisses : 13 g
- Protéines : 10 g

INGREDIENTS :

- ½ avocat
- 50 g crevettes
- 2 feuilles de marjolaine
- 20 g moutarde
- Un demi-citron
- 10 ml d'huile d'olive
- Persil haché selon le goût.
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Commencez par nettoyer les crevettes : décortiquez-les, retirez le filament intestinal, puis lavez-les à l'eau courante.

2. Lavez et séchez les feuilles de marjolaine et le citron.
3. Coupez le citron en quartiers.
4. Mettre l'eau, le sel, le poivre, la marjolaine et le citron dans une casserole et porter à ébullition.
5. Ajoutez les crevettes et faites-les cuire pendant 5 minutes.
6. Egouttez les crevettes et laissez-les refroidir.
7. Pendant ce temps, épluchez un demi-avocat, retirez le noyau, lavez-le et séchez-le.
8. Mettez les crevettes dans un bol, ajoutez la moutarde et l'huile d'olive et mélangez le tout.
9. Remplir chaque moitié d'avocat avec le mélange de crevettes, garnir de persil haché et servir.

DINER

Rouleaux de veau au bacon et au romarin

DUREE : 30 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR

PORTION :

- Calories : 360
- Glucides : 8 g
- Graisses : 8 g
- Protéines : 37 g

INGREDIENTS :

- 2 tranches de veau, 100 g chacune
- 1 brin de romarin
- 2 tranches de bacon
- 2 tranches de fromage fontina
- 50 ml vin blanc
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez la branche de romarin.
2. Placez les tranches sur une planche à découper et saupoudrez-les de sel et de poivre des deux côtés.
3. Placez une tranche de bacon et une tranche de fromage fontina sur chaque tranche.
4. Fermez les tranches en les enroulant, puis fixez-les avec un cure-dent.
5. Badigeonnez une plaque de cuisson d'huile d'olive, puis placez-y la viande et le romarin.

6. Assaisonnez la viande avec un peu d'huile, puis arrosez-la de vin blanc.
7. Placez la plaque dans le four et faites cuire à 180° pendant 8 minutes.
8. Lorsque les 8 minutes sont écoulées, retournez les paupiettes, versez le jus de cuisson dessus et poursuivez la cuisson pendant 8 minutes supplémentaires.
9. Dès qu'ils sont cuits, retirez les rouleaux du four et posez-les directement sur l'assiette.
10. Retirez les cure-dents, puis arrosez avec le jus de cuisson et servez.

Jour 4 :

Petit-déjeuner Omelette au saumon fumé avec fromage robiola et roquette
Déjeuner : Saumon cuit en papillote avec haricots verts, tomates cerises et pistaches

Dîner :
Soupe de lotte
Gazpacho aux amandes et aux câpres

Snack/Dessert :
Yoghourt aux prunes et
orange

PETIT DEJEUNER

Omelette au saumon fumé, robiola et roquette

DUREE : 20 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 275
- Glucides : 1 g
- Graisses : 9 g
- Protéines : 30 g

INGREDIENTS :

- 2 petits œufs

- 50 g saumon fumé
- 20 g de roquette
- 1 cuillère à café de fromage Robiola
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Tout d'abord, lavez et séchez la roquette, en jetant les parties dures.
2. Cassez les œufs dans un bol et ajoutez du sel et du poivre.
3. Battez-les vigoureusement avec une fourchette.
4. Badigeonnez une poêle avec un peu d'huile d'olive et versez-y la moitié du mélange.
5. Faites cuire pendant 2 minutes d'un côté, puis retournez l'omelette.
6. Poursuivez la cuisson pendant 2 minutes supplémentaires.
7. Dès que l'omelette est bien cuite, placez-la sur un plat de service.
8. Remplissez-le d'une cuillerée de Robiola, puis de roquette et enfin de saumon fumé.
9. Vous pouvez vous régaler.

DÉJEUNER

Saumon cuit en papillote avec haricots verts, tomates cerises et pistaches

DUREE : 40 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 301
- Glucides : 9 g
- Graisses : 10 g
- Protéines : 37 g

INGREDIENTS :

- 1 steak de saumon de 200 g
- 70 g haricots verts
- ½ oignon rouge
- 10 g pistaches hachées
- 4 tomates cerises
- 1 brin d'aneth
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Épluchez les haricots verts, lavez-les et coupez-les en deux.

2. Portez une casserole d'eau et de sel à ébullition et faites bouillir les haricots verts pendant 5 minutes.
3. Égoutter et mettre de côté une fois cuit.
4. Épluchez et lavez l'oignon, puis hachez-le.
5. Lavez et séchez les tomates cerises, puis coupez-les en 4 quartiers.
6. Lavez et séchez le saumon et enlevez toutes les arêtes.
7. Lavez et séchez l'aneth, puis hachez-le.
8. Badigeonnez une feuille d'aluminium d'huile et placez le saumon au milieu de la feuille.
9. Mettez les haricots verts, l'oignon et les tomates cerises à l'intérieur.
10. Assaisonnez d'huile, de sel et de poivre, parsemez d'aneth et de pistaches et fermez le film.
11. Placez le film dans une plaque de cuisson ou sur la grille du four et faites-le cuire à 200° pendant 15 minutes.
12. Une fois la cuisson terminée, retirez la plaque du four et laissez-la reposer pendant quelques minutes.
13. Placez maintenant la papillote sur l'assiette, ouvrez-la soigneusement et servez.

DINER

Soupe de lotte

DUREE : 60 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 274
- Glucides : 6 g
- Graisses : 9 g
- Protéines : 32 g

INGREDIENTS :

- 200 lotte
- 1 gousse d'ail
- ½ oignon
- ½ carotte
- 1 feuille de sauge
- 2 feuilles de persil hachées
- 120 g pulpe de tomate
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Pelez et lavez la gousse d'ail.
2. Épluchez et lavez l'oignon, puis coupez-le

en fines tranches.
3. Lavez et séchez la feuille de sauge.
4. Épluchez et lavez la carotte, puis coupez-la en cubes.
5. Lavez et séchez la lotte.
6. Mettez la lotte, l'ail, les carottes, la sauge et l'oignon dans une marmite et remplissez-la d'eau.
7. Ajoutez un peu de sel, portez à ébullition et faites cuire pendant encore 15 minutes.
8. Lorsque le poisson est cuit, retirez la peau et les arêtes et coupez la chair en morceaux.
9. Passez le fumet de poisson dans un bol et mettez-le de côté.
10. Faites chauffer deux cuillères à café d'huile d'olive dans une poêle et, dès qu'elle est suffisamment chaude, ajoutez la pulpe de tomate.
11. Assaisonnez avec du sel et du poivre, remuez bien et faites cuire pendant 15 minutes.
12. Versez ensuite le bouillon et laissez cuire pendant 20 minutes supplémentaires.
13. Ajoutez maintenant la lotte, remuez et poursuivez la cuisson pendant quelques minutes.
14. Lorsqu'elle est cuite, éteignez le feu et

placez la soupe dans une assiette.

15. Assaisonnez avec un peu d'huile et du persil haché et servez.

Gazpacho aux amandes et aux câpres

DUREE : 3 heures 30 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories :
- Glucides :
- Graisses :
- Protéines :

INGREDIENTS :

- ½ concombre de taille moyenne
- 2 tomates mûres
- ½ poivron rouge
- 1 petite carotte
- 10 g oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à café de câpres
- 2 cuillères à cafè de poudre d'amandes
- ½ citron

- 4 feuilles de persil
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Retirer les chapeaux, les graines et les filaments blancs des poivrons, les laver et les sécher, puis les couper en petits morceaux.
2. Lavez et séchez les tomates, puis coupez-les en petits morceaux.
3. Epluchez le concombre, lavez-le et coupez-le en morceaux.
4. Épluchez et lavez la carotte et l'oignon, puis coupez-les en morceaux.
5. Pelez et lavez l'ail, puis coupez-le en deux.
6. Mettez tous les ingrédients dans un bol et ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile, du sel et du poivre.
7. Prenez un mixeur à immersion et mixez jusqu'à obtenir un mélange lisse et homogène.
8. Couvrez le bol avec du film alimentaire et transférez-le au réfrigérateur. Laissez reposer pendant 3 heures.
9. Après 3 heures, retirez le bol du réfrigérateur et mettez le gazpacho sur une

assiette.
10. Lavez et pressez les câpres, hachez-les puis saupoudrez le plat avec les câpres.
11. Saupoudrer de granules d'amandes et servir.

SNACK

Yoghourt aux prunes et à l'orange

DUREE : 10 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 150
- Glucides : 19 g
- Graisses : 3 g
- Protéines : 4 g

INGREDIENTS :

- 80 g yaourt grec nature sans sucre

- 2 petites prunes
- Le zeste râpé d'une orange
- Une demi-cuillère à café de cannelle

PRÉPARATION :

1. Tout d'abord, lavez et séchez les prunes, coupez-les en deux, retirez les noyaux et coupez-les en cubes.
2. Mettez les prunes dans un bol et ajoutez le zeste d'orange et la cannelle.
3. Remuez pour bien assaisonner les prunes.
4. Ajoutez le yaourt et remuez jusqu'à ce qu'il soit bien mélangé.
5. Placez maintenant le mélange dans un bol et servez.

Jour 5 :

Petit-déjeuner un café sans sucre + un yaourt grec sans sucre ajouté + 20 g de fruits secs
Déjeuner : Calmar méditerranéen Salade avec œuf, saumon et tomates cerises
Dîner :

Dinde au poivre vert et aux asperges

Snack/Dessert :
Un fruit de saison à
faible indice glycémique

DÉJEUNER

Calmar méditerranéen

DUREE : 45 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 360
- Glucides : 10 g
- Graisses : 6 g
- Protéines : 39 g

INGREDIENTS :

- 200 g calamars nettoyés
- 50 g aubergine
- 50 g carotte
- 50 g de courgette
- ½ échalote
- Huile d'olive au goût

- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Rincez le calmar sous l'eau courante et laissez-le égoutter.
2. Coupez le sac de calamars en anneaux et mettez-le de côté.
3. Lavez et séchez l'aubergine, puis coupez-la en cubes.
4. Egouttez les cubes et saupoudrez-les de sel.
5. Epluchez la courgette, lavez-la et coupez-la en cubes.
6. Epluchez l'échalote, lavez-la puis coupez-la en fines tranches.
7. Epluchez et lavez la carotte, puis coupez-la finement.
8. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle, et quand elle est assez chaude, faites sauter la carotte et l'échalote pendant 5 minutes.
9. Ajoutez maintenant les courgettes et les aubergines en cubes et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes supplémentaires.
10. Après 5 minutes, ajoutez les anneaux de calmar.
11. Ajoutez du sel et du poivre selon votre goût et faites cuire pendant 10 minutes

supplémentaires.
12. Lorsqu'ils sont cuits, éteignez le feu et placez les légumes et les calmars dans l'assiette.
13. Arrosez avec le jus de cuisson et votre plat est prêt.

Salade avec œuf, saumon et tomates cerises

DUREE : 25 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 177
- Glucides : 5 g
- Graisses : 9 g
- Protéines : 18 g

INGREDIENTS :

- 50 g de roquette
- 50 g saumon fumé
- 30 g tomates cerises
- 1 œuf
- ½ citron
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Commencez par préparer l'œuf à la coque. Placez l'œuf dans une casserole, portez à ébullition et poursuivez la cuisson pendant 8 minutes supplémentaires.
2. Une fois cuit, passez-le sous l'eau froide, pelez-le et coupez-le en quartiers.
3. Lavez et séchez les tomates cerises, puis coupez-les en deux.
4. Lavez et séchez bien la roquette.
5. Placez maintenant les tomates cerises, la roquette et les œufs dans un bol.
6. Coupez le saumon en morceaux, puis mettez-le dans le bol avec les autres ingrédients.
7. Mettez le jus de citron filtré, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre dans un bol et mélangez jusqu'à obtenir une émulsion lisse.
8. Arrosez la salade avec l'émulsion et servez.

DINER

Dinde au poivre vert et aux

asperges

DUREE : 55 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 330
- Glucides : 2 g
- Graisses : 7 g
- Protéines: 45 g

INGREDIENTS :

- Une poitrine de dinde entière de 200 g
- 150 g asperges fraiches
- Un citron
- 2 cuillère à café de vinaigre de pomme
- Grains de poivre vert selon le goût
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût
- Graines de sésame selon le goût

PRÉPARATION :

1. Prenez un bol assez grand et mettez-y le vinaigre, une cuillère à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre et le jus de citron filtré.
2. Remuez avec une fourchette et mélangez

bien.

3. Lavez et séchez la poitrine de dinde, enlevez l'excès de graisse, puis coupez-la en cubes.
4. Placez la dinde dans le bol avec la marinade et laissez-la mariner pendant 30 minutes à température ambiante.
5. Épluchez les asperges, lavez-les et séchez-les, puis coupez-les.
6. Faites bouillir une casserole avec de l'eau et du sel, puis blanchissez les asperges pendant 10 minutes.
7. Après 10 minutes, égouttez les asperges et laissez-les refroidir.
8. Prenez une poêle à frire et faites chauffer de l'huile. Dès qu'elle est chaude, ajoutez la dinde avec tout son liquide de marinade.
9. Faites cuire pendant 10 minutes, puis ajoutez les asperges. Remuez, salez, ajoutez le poivre vert et faites cuire pendant encore 5 minutes.
10. À la fin de la cuisson, placez la dinde dans une assiette avec le jus de cuisson, saupoudrez de graines de sésame et servez.

Jour 6 :

Petit-déjeuner Omelette à la dinde avec paprika et lait d'avoine
Déjeuner : Moules au safran Rouget mariné au thym
Dîner : Soupe de courgettes, persil et basilic Escalope aux champignons
Snack/Dessert : Un fruit de saison à faible indice glycémique

PETIT DEJEUNER

Omelette à la dinde au paprika et au lait d'avoine

DUREE : 20 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 220
- Glucides : 2 g

- Graisses : 9 g
- Protéines : 28 g

INGREDIENTS :

- 2 petits œufs
- 30 ml lait d'avoine
- 40 g blanc de dinde roti
- 2 g poudre de paprika
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût
- Persil au goût

PRÉPARATION :

1. Tout d'abord, écalez les œufs dans un bol.
2. Ajoutez le lait d'avoine, le paprika, le sel et le poivre et fouettez à l'aide d'une fourchette.
3. Badigeonnez une poêle antiadhésive d'un peu d'huile d'olive.
4. Mettez la moitié du mélange dans la poêle, faites cuire pendant 3 minutes, puis retournez-le.
5. Placez la moitié du rôti de dinde à l'intérieur, fermez l'omelette en deux et faites cuire pendant 2 minutes supplémentaires.
6. Pendant ce temps, lavez et hachez le persil.

7. Dès que l'omelette est prête, placez-la sur un plat de service, saupoudrez de persil et servez.

DÉJEUNER

Moules au safran

DUREE : 55 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 241
- Glucides : 5 g
- Graisses : 7 g
- Protéines : 32 g

INGREDIENTS :

- 500 g moules nettoyées
- ½ oignon
- 1 feuille de laurier
- 1 feuille de sauge
- 1 sachet de safran
- 4 feuilles de persil haché
- Huile d'olive au goût

- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Épluchez et lavez l'oignon et coupez-le finement.
2. Lavez et séchez les feuilles de laurier et la sauge.
3. Rincez soigneusement les moules sous l'eau courante, puis laissez-les égoutter.
4. Faites chauffer 2 cuillères à café d'huile d'olive dans une poêle assez grande.
5. Dès qu'elle est suffisamment chaude, faites revenir l'oignon, la sauge et le laurier pendant quelques minutes.
6. Maintenant, mettez les moules, fermez la casserole avec le couvercle et faites cuire jusqu'à ce que toutes les moules soient ouvertes.
7. Une fois cuites, égouttez les moules, laissez-les refroidir et retirez-les de leur coquille.
8. Dans un autre bol, filtrez le jus de cuisson des moules et mettez-le de côté.
9. Mettez le jus de cuisson dans une casserole et portez à ébullition.
10. Ajoutez 3 cuillères à café d'huile d'olive et le safran et remuez.
11. Remuer jusqu'à l'obtention d'une émulsion

homogène, saler, poivrer et éteindre.
12. Placez les moules sur l'assiette et arrosez-les de la sauce au safran.
13. Saupoudrer de persil haché et servir.

Rouget mariné au thym

DUREE : 70 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 234
- Glucides : 2 g
- Graisses : 8 g
- Protéines : 30 g

INGREDIENTS :

- 2 rougets, 100 g chacun
- 1 brin de thym
- 1 citron
- ½ échalote
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez soigneusement le rouget. Écaillez-les, de préférence à l'aide d'un écailleur à poisson. Si vous ne disposez pas de cet outil,

vous pouvez utiliser l'extrémité émoussée d'un couteau. Faites-le sous l'eau courante.

2. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, faites une incision dans le ventre du poisson, en partant de la tête et en continuant vers la queue, afin de pouvoir retirer facilement les entrailles.
3. Enlevez également les branchies et lavez-les soigneusement à nouveau sous l'eau courante. Sécher et vérifier qu'il ne reste pas d'écailles.
4. Placez les rougets dans un sac alimentaire en plastique avec une fermeture éclair.
5. Lavez et séchez le thym.
6. Pressez le citron et passez le jus dans le sac avec les rougets.
7. Ajouter le sel, le poivre, l'huile d'olive et le thym.
8. Placez au réfrigérateur et laissez mariner pendant 30 minutes.
9. Pendant ce temps, épluchez et lavez l'échalote et coupez-la en fines tranches.
10. Une fois la marinade terminée, sortez le mulet du réfrigérateur.
11. Badigeonnez 1 feuille d'aluminium d'huile d'olive.
12. Mettez l'échalote au fond, puis le rouget

par-dessus.
13. Arrosez avec la marinade et fermez le film.
14. Placez le film dans une plaque de cuisson et directement sur la grille du four et faites cuire pendant 15 minutes à 200°.
15. Une fois la cuisson terminée, retirez la papillote du four et laissez-la reposer pendant 5 minutes.
16. Placez la feuille d'aluminium sur l'assiette, ouvrez-la doucement pour libérer toute la vapeur et servez.

DINER

Soupe de courgettes, persil et basilic

DUREE : 45 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 72
- Glucides : 4 g
- Graisses : 6 g
- Protéines : 3 g

INGREDIENTS :

- 1 courgette
- 1 œuf
- 1 gousse d'ail
- 4 feuilles de persil
- 4 feuilles de basilic
- 10 g parmesan râpé
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Epluchez et lavez l'ail, puis hachez-le.
2. Epluchez la courgette, lavez-la et coupez-la en cubes.
3. Lavez et séchez le persil et le basilic.
4. Faites chauffer deux cuillères à café d'huile d'olive dans une poêle et lorsqu'elle est suffisamment chaude, faites revenir l'ail.
5. Ajoutez maintenant la courgette et faites cuire pendant 5 minutes.
6. Couvrez maintenant d'eau chaude et poursuivez la cuisson pendant 10 minutes supplémentaires.

7. Pendant ce temps, mettez le parmesan dans un bol avec l'œuf, le persil et le basilic.
8. Mélangez jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
9. Versez le mélange sur la courgette, remuez, salez et poivrez et poursuivez la cuisson pendant 2 minutes supplémentaires.
10. Après 2 minutes, éteignez le feu et, à l'aide d'un mixeur manuel, mixez jusqu'à obtenir une crème épaisse et homogène.
11. Versez maintenant la soupe dans l'assiette.
12. Assaisonnez avec de l'huile et du poivre, puis servez.

Escalope aux champignons

DUREE : 35 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 240
- Glucides : 2 g
- Graisses : 7 g
- Protéines : 23 g

INGREDIENTS :

- 100 g champignons
- 100 g tranches fines de veau

- 1 gousse d'ail
- Flocons d'avoine au goût.
- 4 feuilles de persil
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Retirez la partie terreuse des champignons, lavez-les sous l'eau courante, séchez-les puis coupez-les en fines lamelles.
2. Epluchez et lavez l'ail, puis hachez-le.
3. Lavez et séchez le persil, puis hachez-le.
4. Faites chauffer deux cuillères à café d'huile d'olive dans une poêle.
5. Quand il est assez chaud, faites revenir l'ail.
6. Ajoutez maintenant les champignons et faites-les cuire pendant 10 minutes.
7. Assaisonnez de sel et de poivre, saupoudrez de persil haché, puis retirez de la poêle et mettez de côté.
8. Lavez et séchez les tranches de veau.
9. Mettez la farine dans un plat avec du sel et du poivre. Mélangez bien et enfarinez ensuite les tranches de veau.
10. Ajoutez une cuillère à café d'huile d'olive dans la même poêle où vous avez fait cuire les champignons.

11. Dès qu'elle est chaude, mettez la viande à cuire.
12. Faites-la dorer pendant 4 minutes de chaque côté, puis ajoutez les champignons.
13. Laisser prendre le goût pendant quelques minutes et éteindre.
14. Placez les escalopes et les champignons sur l'assiette.
15. Arrosez avec le jus de cuisson et servez.

Jour 7 :

Petit-déjeuner Café au lait sans sucre + Deux tranches de biscuits complets
Déjeuner : Poulet aux amandes et au vinaigre balsamique
Dîner : Veau aux pistaches
Snack/Dessert : Smoothie au lait d'avoine fraises, myrtilles et citron

DÉJEUNER

Poulet aux amandes et au vinaigre balsamique

DUREE : 30 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 390
- Glucides : 4 g
- Graisses : 10 g
- Protéines: 42 g

INGREDIENTS :

- Une poitrine de poulet de 150 g
- 20 g amandes pelées
- 10 ml vinaigre de pomme
- 10 g de gingembre frais
- Une demi échalote
- 1 gousse d'ail
- Farine d'amande selon le goût.
- Sel au goût
- Poivre au goût
- Huile au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez le poulet, enlevez les os et la peau ou l'excès de graisse, puis coupez-le en cubes assez gros.
2. Puis les tremper dans la farine d'amande et les laisser reposer.
3. Placez les amandes dans une poêle antiadhésive et faites-les griller jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.
4. Pelez et lavez l'échalote, puis hachez-la.
5. Lavez et épluchez l'ail, puis hachez-le.
6. Lavez le gingembre, puis séchez-le et râpez-le.
7. Mettez une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle et dès qu'elle est chaude, faites revenir l'oignon et l'ail.
8. Ajoutez le gingembre et remuez pour éviter de brûler la friture.
9. Ajoutez maintenant le poulet et faites-le sauter pendant environ dix minutes, en remuant souvent.
10. Versez ensuite le vinaigre de pomme et deux cuillères à soupe d'eau chaude. Ajoutez les amandes et faites cuire pendant 3 minutes supplémentaires.
11. Lorsque le poulet est prêt, retirez-le du feu

et servez-le immédiatement arrosé du jus de cuisson.

DINER

Veau aux pistaches

DUREE : 25 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 367
- Glucides : 3 g
- Graisses : 7 g
- Protéines : 36 g

INGREDIENTS :

- 1 filet de veau 200 g
- 1 feuille de sauge
- 1 gousse d'ail
- 1 brin de romarin
- 25 g Parmesan râpé
- 10 g pistaches hachées
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Tout d'abord, lavez et séchez la sauge et le romarin, puis hachez-les.
2. Pelez puis lavez l'ail et hachez-le.
3. Prenez un bol et mettez-y les pistaches, la sauge, l'ail haché, le romarin et le parmesan et mélangez le tout à l'aide d'une fourchette.
4. Lavez et séchez le filet de veau.
5. Badigeonnez toute la surface de la viande d'huile d'olive, puis saupoudrez de sel et de poivre.
6. Plongez le filet dans la chapelure de pistaches, en pressant bien du bout des doigts.
7. Faites chauffer deux cuillères à café d'huile d'olive dans une poêle et, lorsqu'elle est suffisamment chaude, mettez-y la viande à cuire.
8. Faites cuire pendant 4 minutes de chaque côté, assaisonnez de sel et de poivre et éteignez.
9. Placez la viande sur l'assiette et servez.

SNACK

Smoothie au lait d'avoine, fraises, myrtilles et citron

DUREE : 10 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 100
- Glucides : 13 g
- Graisses : 2 g
- Protéines : 5 g

INGREDIENTS :

- 60 g yaourt nature sans sucre
- 40 ml lait d'avoine
- 50 g myrtilles
- 60 g fraises
- ½ cuillère à thé de stevia liquide
- 30 ml jus de citron
- 3 glaçons
- Quelques feuilles de menthe de pour décoration

PRÉPARATION :

1. Lavez et égouttez les myrtilles.
2. Lavez les fraises, séchez-les et coupez-les en deux.
3. Placez les fraises, les myrtilles, la stévia liquide, le jus de citron, le yaourt blanc et le

lait d'avoine dans le mixeur.

4. Ajoutez les 3 glaçons et mixez à grande vitesse jusqu'à ce que le mélange soit lisse et épais.
5. Placez le smoothie dans un verre, décorez avec des pailles et des feuilles de menthe et servez.

Semaine 5

Liste d'achats :

Steak de veau			
Citrons			
Bleuets			
Flocons d'avoine			
Orange			
Lait de coco			
Mélange d'épices			
Poitrine de dinde			

Carottes Céleri Oignons Poivrons Champignons Courgettes Tomates Poivrons Haricots Moutarde	Lentilles Pois chiches Haricots rouges Graines de chia Graines de lin Graines de tournesol Noix de coco Crème d'amandes Purée de noisettes Purée de cacahuètes	Filet de bœuf Tofu Tempeh Seitan Saumon Thon Cabillaud Crevettes Œufs Blanc d'œuf	Riz complet Quinoa Pâtes complètes Flocons d'avoine Pain complet Pain de mie complet Pain aux céréales Pain sans gluten Pommes de terre Patates douces

Jour 1 :

Petit-déjeuner

Crème d'amandes, graines de lin et

fraises

Déjeuner :
Filet de daurade cuit en papillote

Dîner :
Dinde à la sauce moutarde et aux noisettes

Snack/Dessert :
Milkshake à l'ananas
noix de coco et orange sanguine

PETIT DEJEUNER

Crème de lait d'amande, cannelle et graines de chia

DUREE : deux heures
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 110
- Glucides : 3 g
- Graisses : 9 g
- Protéines : 6 g

INGREDIENTS :

- 200 ml lait d'amande sans sucre
- 20 g graines de chia
- Une pincée de cannelle
- 1/2 cuillère à café de stevia en poudre

PRÉPARATION :

1. Tout d'abord, prenez un bocal en verre avec un couvercle.
2. Versez 200 ml de lait d'amande directement dans le bocal.
3. Alternez le lait avec les graines de chia.
4. Mélangez bien les deux ingrédients.
5. Enfin, ajoutez la cannelle et la cuillère à café de stévia.
6. Fermez le couvercle et laissez reposer au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.
7. Servez la crème dès qu'elle sort du réfrigérateur.

DÉJEUNER

Filet de daurade cuit en papillote

DUREE : 45 minutes

PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 210
- Glucides : 1 g
- Graisses : 6 g
- Protéines : 36 g

INGREDIENTS :

- 150 g filets de daurade
- 1 petite gousse d'ail
- 1 feuille de sauge
- ½ brin de thym
- ½ brin de romarin
- ½ citron
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

1. Lavez et séchez le filet de daurade, puis retirez toutes les arêtes avec une pince à épiler.
2. Lavez et séchez le citron, puis coupez-le en rondelles.
3. Pelez et lavez la gousse d'ail, puis hachez-la.
4. Lavez et séchez la sauge, le thym et le romarin.
5. Placez le poisson au milieu d'une feuille d'aluminium.

6. Assaisonnez avec de l'huile, du sel et du poivre.
7. Ajoutez l'ail, les tranches de citron, le thym, la sauge et le romarin.
8. Fermez la feuille d'aluminium et placez-la sur une plaque de cuisson, ou vous pouvez la placer directement sur la grille de votre four.
9. Placez la papillotedans le four et faites cuire à 180° pendant 25 minutes.
10. Au bout de 25 minutes, retirez la papillote du four.
11. Laissez reposer pendant 5 minutes, puis ouvrez délicatement l'aluminium pour éviter de vous brûler avec la vapeur.
12. Vous pouvez maintenant décider de mettre le poisson dans l'assiette ou de le manger directement dans la papillote.
13. Si vous le mettez sur l'assiette, enlevez les herbes, sinon mettez-le avec toute la feuille sur l'assiette et servez.

DINER

Dinde à la sauce moutarde et aux noisettes

DUREE : 30 minutes

PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 370
- Glucides : 3 g
- Graisses : 15 g
- Protéines: 39 g

INGREDIENTS :

- 1 tranche de dinde de 150 g
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1 brin de coriandre hachée
- 1 cuillère à café de noisettes toastées et hachées
- 1 brin de romarin
- 50 ml bouillon végétal
- 4 ciboulette hachées
- Farine d'amande selon le goût.
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et épongez la tranche de dinde et enlevez l'excès de graisse.
2. Assaisonnez les deux côtés avec du sel et du poivre.
3. Lavez et séchez le romarin, puis hachez-le.

4. Mettez la farine d'amandes dans un plat et farinez les tranches des deux côtés.
5. Faites chauffer une cuillère à soupe d'huile dans une poêle et faites cuire la viande pendant 8 minutes, en la retournant une fois.
6. Dès qu'ils sont cuits, retirez-les de la poêle et gardez-les au chaud sur une assiette.
7. Mettez le bouillon de légumes et la moutarde dans la casserole.
8. Remuez pour incorporer la moutarde au bouillon.
9. Ajoutez la ciboulette, les noisettes grillées, le romarin et la coriandre et mélangez à nouveau.
10. Laissez prendre le goût pendant quelques minutes, puis éteignez.
11. Placez maintenant la dinde sur une assiette, arrosez-la avec la sauce fraîchement préparée et servez.

SNACK

Smoothie ananas, lait de Coco et orange sanguine

DUREE : 10 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 140
- Glucides : 20 g
- Graisses : 4 g
- Protéines : 3 g

INGREDIENTS :

- 100 g pulpe d'ananas
- 1 orange sanguine
- 100 ml lait de coco
- 1 cuillère à café d'essence de vanille

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez la pulpe de l'ananas, puis coupez-la en morceaux.
2. Lavez et séchez l'orange sanguine, hachez le zeste et passez le jus dans le verre du mixeur.
3. Mettez l'ananas dans le blender.
4. Ajoutez le lait de coco et la vanille et mixez

à grande vitesse jusqu'à obtenir une consistance épaisse et crémeuse.
5. Placez le smoothie dans un verre, ajoutez la paille, saupoudrez de zeste d'orange et servez.

Jour 2 :

Petit-déjeuner Un yaourt grec sans sucre + Un fruit frais de saison
Déjeuner : Morue aux asperges et yaourt grec
Dîner : Escalope de veau au citron
Snack/Dessert : 30 g fruits secs

DÉJEUNER

Morue aux asperges et yaourt grec

DUREE : 30 minutes

PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 221
- Glucides : 7 g
- Graisses : 9 g
- Protéines : 22 g

INGREDIENTS :

- 200 g morue
- 100 g d'asperges
- 50 g yaourt grec
- 1 feuille de basilic
- 1 feuille de persil
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Retirez la partie dure des asperges. Lavez-les et laissez-les s'égoutter.
2. Portez une casserole d'eau et de sel à ébullition et, lorsqu'elle commence à bouillir, mettez-y les asperges à cuire.
3. Faites cuire pendant 10 minutes, puis égouttez et laissez refroidir.
4. Lavez et séchez le filet de cabillaud, puis retirez toutes les arêtes.

5. Lavez et séchez le persil et le basilic, puis hachez-les.
6. Faites chauffer une cuillère à café d'huile d'olive dans une poêle et, lorsqu'elle est suffisamment chaude, faites cuire le cabillaud.
7. Faites cuire pendant 4 minutes de chaque côté, assaisonnez de sel et de poivre et éteignez.
8. Placez les asperges sur des assiettes de service et déposez le cabillaud par-dessus.
9. Mettez le yaourt, le sel, le poivre, le basilic et le persil dans un bol. Mélangez bien jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
10. Versez la sauce au yaourt sur le poisson et les asperges, puis servez.

DINER

Escalope de veau au citron

DUREE : 30 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 310

- Glucides : 2 g
- Graisses : 7 g
- Protéines : 30 g

INGREDIENTS :

- 200 g de veau en tranches fines
- 1 citron
- 1 gousse d'ail
- 4 feuilles de persil hachées
- Flocons d'avoine au goût.
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Enlevez tout excès de graisse de la viande, puis lavez-la et séchez-la avec du papier absorbant.
2. Lavez et séchez le citron. Râpez le zeste et passez le jus dans un bol.
3. Pelez et lavez la gousse d'ail, puis hachez-la.
4. Mettez la farine dans un plat avec du sel et du poivre. Mélangez bien, puis farinez la viande des deux côtés.
5. Faites chauffer deux cuillères à café d'huile d'olive dans une poêle.
6. Quand elle est assez chaude, faites revenir l'ail.
7. Ajoutez maintenant la viande et faites-la

cuire pendant 4 minutes de chaque côté.

8. Ajoutez ensuite le jus des citrons, le sel et le poivre et laissez infuser pendant quelques minutes.
9. Eteignez et placez la viande sur la plaque.
10. Arrosez avec le jus de cuisson. Parsemer les escalopes de persil et de zeste râpé et servir.

Jour 3 :

Petit-déjeuner Crêpes au cacao et à la cannelle
Déjeuner : Crevettes et asperges
Dîner : Poulet au lait avec haricots verts
Snack/Dessert : 30 g fruits secs

PETIT DEJEUNER

Crêpes au cacao et à la cannelle

DUREE : 15 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 150
- Glucides : 6 g
- Lipides : 9 g
- Protéines : 8 g

INGREDIENTS :

- 15 g frine d'amandes
- 1 petit œuf
- 1 cuillère à café de cacao amer
- 2 gouttes d'édulcorant liquide
- 15 ml lait d'amande sans sucre
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de bicarbonate
- Huile de tournesol q.s.

PRÉPARATION :

1. Séparez d'abord les jaunes des blancs et transférez-les dans deux bols différents.
2. Ajoutez les gouttes d'édulcorant au jaune

d'œuf et battez avec un fouet.
3. Ajoutez le lait d'amande et fouettez à nouveau.
4. Ajoutez ensuite la farine d'amande, le bicarbonate de soude et la poudre de cacao tamisée.
5. Ajoutez une pincée de cannelle et remuez jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
6. Battez ensuite les blancs d'œufs en neige et incorporez-les délicatement au reste du mélange.
7. Faites chauffer une poêle antiadhésive et graissez-la légèrement.
8. Versez une cuillerée de mélange dans chaque crêpe et attendez environ une minute.
9. Dès que les premières bulles se forment, vous pouvez les retourner et poursuivre la cuisson de l'autre côté.
10. Continuez à faire cuire toutes les crêpes de cette manière.
11. Servez les crêpes parsemées d'amandes hachées, directement sur un plat de service.

DÉJEUNER

Crevettes et asperges

DUREE : 45 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 185
- Glucides : 2 g
- Graisses : 8 g
- Protéines : 24 g

INGREDIENTS :

- 150 g crevettes
- 100 g asperges vertes
- 1 gousse d'ail
- ½ citron
- 1 brin d'aneth
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Faites une entaille dans le dos des crevettes et retirez le filament intestinal à l'aide d'un cure-dent. Ensuite, lavez-les et laissez-les s'égoutter.

2. Retirez la partie finale et ligneuse de l'asperge, puis lavez, séchez et coupez en deux.
3. Portez une casserole d'eau et de sel à ébullition, puis mettez les asperges à cuire pendant 10 minutes.
4. Égoutter et laisser refroidir une fois cuit.
5. Lorsqu'ils ont refroidi, coupez-les en morceaux.
6. Epluchez et lavez l'ail, puis hachez-le.
7. Lavez et séchez l'aneth, puis hachez-le.
8. Faites chauffer deux cuillères à café d'huile d'olive dans une poêle et, dès qu'elle est suffisamment chaude, faites revenir l'ail.
9. Ajouter les asperges et les faire sauter pendant 1 minute.
10. Ajoutez maintenant les crevettes et poursuivez la cuisson pendant encore 10 minutes.
11. Arrosez avec le jus de citron, assaisonnez avec du sel et du poivre et faites cuire pendant 2 minutes supplémentaires.
12. Éteignez le feu, placez les asperges et les crevettes dans l'assiette.
13. Arrosez avec le jus de cuisson et l'aneth haché et servez.

DINER

Poulet au lait avec haricots verts

TEMPS DE PRÉPARATION : 55 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 340
- Glucides : 3 g
- Graisses : 14 g
- Protéines: 43 g

INGREDIENTS :

- Une demi-poitrine de poulet de 200 g
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon de printemps
- 200 g haricots verts
- 200 ml lait écrémé
- 1 cuiller à café de poudre de paprika
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Tout d'abord, coupez les haricots verts, lavez-les puis coupez-les en deux morceaux.

2. Maintenant, faites cuire à la vapeur pendant 20 minutes.
3. Pendant ce temps, lavez et séchez les blancs de poulet.
4. Retirez les petits os et la graisse, puis coupez-la en cubes.
5. Epluchez l'échalote, lavez-la puis coupez-la en fines tranches.
6. Épluchez et lavez l'oignon de printemps, retirez uniquement la partie blanche et hachez-le.
7. Faites chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle et faites sauter l'oignon de printemps pendant quelques minutes.
8. Ajoutez maintenant les cubes de poulet, remuez et faites cuire pendant 5 minutes.
9. Après 5 minutes, ajoutez le lait, le paprika et un peu d'eau.
10. Remuez et mélangez bien et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes supplémentaires.
11. Après 5 minutes, ajoutez les haricots verts.
12. Assaisonnez avec du sel et du poivre, remuez et continuez pendant 5 minutes supplémentaires.
13. Après 5 minutes, éteignez le feu, placez le poulet sur un plat de service et servez.

Jour 4 :

Petit-déjeuner Café au lait sans sucre + Deux tranches de biscuits complets
Déjeuner : Brochettes de bœuf aux légumes
Dîner : Soupe de morue
Snack/Dessert : Smoothie au chocolat et fraises

DÉJEUNER

Brochettes de bœuf aux légumes

DUREE : 3 heures 35 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 230
- Glucides : 6 g
- Graisses : 28 g
- Protéines : 6 g

INGREDIENTS :

- 100 g de boeuf
- 1 poivron vert
- 1 petite tomate mûre
- 1 oignon de printemps
- ½ courgette
- 1 cuillère à soupe de vin blanc
- 1 gousse d'ail
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez la viande et enlevez l'excès de graisse. Ensuite, coupez-le en cubes et

placez-le dans un bol.
2. Assaisonnez avec de l'huile, du sel et du poivre. Arrosez avec le vin blanc et mélangez bien.
3. Couvrez le bol avec du film alimentaire et laissez mariner la viande pendant 3 heures.
4. Pendant ce temps, retirez les capsules, les graines et les filaments blancs des poivrons. Lavez-la, séchez-la et coupez-la en cubes.
5. Lavez et séchez les tomates et coupez-les en 4 parties.
6. Retirez les feuilles extérieures de l'oignon de printemps, lavez-le et coupez-le en deux.
7. Après 3 heures, prenez des brochettes en métal et commencez à former les brochettes.
8. Procédez comme suit : viande, poivron, courgette, tomate et oignon nouveau.
9. Procédez de la sorte jusqu'à ce que tous les ingrédients aient été utilisés.
10. Badigeonnez les brochettes d'huile d'olive, puis assaisonnez-les de sel et de poivre.
11. Faites chauffer un gril et, lorsqu'il est chaud, mettez-y les brochettes.
12. Faites cuire pendant 3 minutes de chaque côté, puis retirez du gril.
13. Badigeonnez-les d'un peu de marinade,

placez-les sur l'assiette et servez.

DINER

Soupe de morue

DUREE : 30 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 204
- Glucides : 4 g
- Graisses : 8 g
- Protéines : 25 g

INGREDIENTS :

- 150 g filet de morue
- 50 g pulpe de tomate
- 1 gousse d'ail
- ½ échalote
- 4 feuilles de persil
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez le filet de cabillaud et retirez toutes les arêtes.

2. Pelez et lavez la gousse d'ail, puis hachez-la.
3. Epluchez et lavez l'échalote, puis hachez-la.
4. Lavez et séchez les feuilles de persil, puis hachez-les.
5. Faites chauffer deux cuillères à café d'huile d'olive dans une poêle.
6. Lorsqu'elle est suffisamment chaude, ajoutez l'ail et l'échalote.
7. Faites-les revenir et ajoutez ensuite la pulpe de tomate. Ajoutez du sel et du poivre à votre goût et laissez reposer quelques minutes.
8. Assaisonnez les filets de cabillaud avec du sel et du poivre et placez-les dans la poêle avec la tomate.
9. Faites cuire pendant 5 minutes de chaque côté, puis éteignez.
10. Placez le cabillaud avec la sauce dans l'assiette.
11. Saupoudrer de persil haché et servir.

SNACK

Smoothie au chocolat et aux fraises

DUREE : 10 minutes
PORTIONS :1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 185
- Glucides : 15 g
- Graisses : 4 g
- Protéines : 7 g

INGREDIENTS :

- 150 ml lait d'avoine sans sucre
- 30 g fraises
- 10 g de cacao amer
- 2 g de cannelle
- 2 gouttes de stevia luiquide
- 2 ml d'extrait de vanille
- Une pincée de sel
- 3 glaçons

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez les fraises.
2. Hachez-les très grossièrement et mettez-les dans le verre du mixeur.
3. Ajoutez le lait d'avoine et mixez pendant 30 secondes à faible vitesse.
4. Ajoutez maintenant le cacao, la cannelle, la stévia, la vanille, une pincée de sel et les glaçons.

5. Remettez le mixeur en marche à pleine vitesse et mixez pendant une minute, jusqu'à ce que le mélange soit épais et crémeux.
6. Répartissez le smoothie dans un verre, saupoudrez d'un peu de cacao non sucré et servez.

Jour 5 :

Petit-déjeuner Gâteaux d'avoine au yaourt
Déjeuner : Poulet aux herbes avec avocat et tomates cerises
Dîner : Daurade royale aux légumes
Snack/Dessert : Un fruit de saison à faible indice glycémique

PETIT DEJEUNER

Gâteaux d'avoine au yaourt

DUREE : 45 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 270
- Glucides : 18 g
- Graisses : 8 g
- Protéines : 11 g

INGREDIENTS :

- 30 g de flocons d'avoine
- 1 cuillère à café de poudre d'amandes
- 1/2 cuillère à café de stevia
- 1 pincée de sel
- 10 ml d'huile d'olive
- 1 petit œuf
- 25 g yaourt grec sans sucre
- Une demi-cuillère à café de bicarbonate de soude
- Le zeste râpé d'une demi-orange

PRÉPARATION :

1. Commencez par mettre l'huile d'olive et la stévia dans un bol et utilisez un fouet électrique.
2. Pétrissez les deux ingrédients jusqu'à ce

qu'ils aient une consistance molle et mousseuse.

3. Ajoutez maintenant l'œuf et continuez à fouetter jusqu'à ce que l'œuf soit complètement incorporé.
4. Ajoutez une pincée de sel et le zeste d'orange et continuez à fouetter.
5. Ajoutez maintenant le yaourt et continuez à fouetter jusqu'à incorporation complète.
6. Ajoutez maintenant le bicarbonate de soude, les flocons d'avoine et la cuillère à soupe de farine d'amande et mélangez-les avec une spatule.
7. Remuer jusqu'à ce que le mélange soit homogène et sans grumeaux.
8. Prenez 2 moules à cupcakes et placez-y 2 gobelets en papier.
9. Versez le mélange dans les ramequins et faites cuire au four à 180° pendant 30 minutes.
10. Après 30 minutes, vérifiez la cuisson à l'aide d'un cure-dent et s'ils ne sont toujours pas cuits, poursuivez la cuisson pendant 2 minutes supplémentaires.
11. Dès qu'ils sont cuits, sortez-les du four.
12. Laissez-les refroidir et servez-les ensuite pour le petit-déjeuner.

DÉJEUNER

Poulet aux herbes avec avocat et tomates cerises

DUREE : 45 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 390
- Glucides : 9 g
- Graisses : 18 g
- Protéines: 43 g

INGREDIENTS :

- Une poitrine de poulet de 150 g
- 100 g tomates cerises
- 100 g d'avocat
- 1 brin de romarin
- 2 feuilles de sauge
- Origan séché, selon le goût
- Sel et poivre au goût
- Vinaigre de pomme, deux cuillères à café

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez la sauge et le romarin.
2. Prenez le blanc de poulet, retirez la graisse, la peau et les os, puis lavez-le sous l'eau courante.
3. Séchez-le et divisez-le en deux.
4. Prenez une casserole, mettez-y 100 ml d'eau, ajoutez du sel et portez à ébullition.
5. Placez un panier vapeur ou une grande passoire sur le cuiseur.
6. Placez la dinde, la sauge et le romarin dans le panier.
7. Faites cuire pendant 25 minutes, en assaisonnant avec du sel et du poivre.
8. Lorsque le temps de cuisson est écoulé, éteignez le feu et laissez le poulet aux herbes refroidir.
9. Pendant ce temps, lavez et séchez les tomates cerises et coupez-les en deux.
10. Pelez l'avocat, retirez le noyau, lavez-le sous l'eau courante et séchez-le avec du papier absorbant. Coupez-le en cubes.
11. Prenez un saladier et mettez-y les légumes, ajoutez une pincée de sel et de poivre et mélangez.
12. Prenez la dinde, qui a refroidi entre-temps, et coupez-la en cubes.
13. Mettez-le dans le saladier avec les légumes.

14. Assaisonnez la salade avec de l'huile d'olive et du vinaigre de cidre de pomme, ajoutez du sel et du poivre si nécessaire, puis servez.

DINER

Daurade royale aux légumes

DUREE : 55 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 270
- Glucides : 7 g
- Graisses : 9 g
- Protéines : 30 g

INGREDIENTS :

- 1 filet de daurade 150 g
- 1 petite carotte
- ½ courgette
- 1 gousse d'ail
- 1 citron vert
- 2 tomates cerises
- 5 champignons

- 1 cuillère à café de câpres
- 1 verre de bouillon végétal
- 1 cuillère à café de paprika piquant
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Retirez la partie terreuse des champignons. Rincez-les sous l'eau courante, séchez-les puis coupez-les en fines tranches.
2. Épluchez et lavez la carotte, puis coupez-la en rondelles.
3. Epluchez la courgette, lavez-la et coupez-la en rondelles.
4. Lavez et séchez les tomates cerises, puis coupez-les en 4 parties.
5. Epluchez et lavez l'ail, puis hachez-le.
6. Rincez les câpres sous l'eau courante, puis pressez-les bien.
7. Faites chauffer deux cuillères à café d'huile d'olive dans une poêle.
8. Dès qu'elle est assez chaude, faites revenir l'ail.
9. Ajouter la carotte et la courgette et faire sauter pendant 5 minutes.
10. Ajoutez maintenant les champignons, les tomates cerises, le jus de citron vert filtré et

le bouillon de légumes.

11. Saler et poivrer, ajouter le paprika et porter à ébullition.
12. Pendant ce temps, lavez et séchez le filet de daurade et retirez toutes les arêtes et la peau.
13. Lorsque le bouillon arrive à ébullition, mettez la daurade à cuire.
14. Faites cuire pendant 4 minutes de chaque côté, puis éteignez.
15. Placez le filet de daurade sur l'assiette.
16. Ajouter les légumes, arroser avec le jus de cuisson et servir.

Jour 6 :

Petit-déjeuner Œufs et avocat
Déjeuner : Soupe de poulet épicée avec des carottes
Dîner : Espadon cuit en papillote
Snack/Dessert : Smoothie à la pomme rouge, yaourt grec et graines de chia

PETIT DEJEUNER

Œufs et avocat

TEMPS : 25 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 240
- Glucides : 1 g
- Graisses : 16 g
- Protéines : 8 g

INGREDIENTS :

- 1 œuf
- 1 petit avocat
- Sel et piment selon le goût
- Huile d'olive au goût
- Persil

PRÉPARATION

1. Tout d'abord, préchauffez le four à 200°C.
2. Coupez l'avocat en deux et retirez la chair.
3. Retirez le noyau de l'avocat.
4. Cassez l'œuf et versez-le directement au milieu de l'avocat.

5. Faites très attention à cette étape pour vous assurer que l'œuf ne s'échappe pas de l'avocat.
6. Faites cuire au four pendant au moins 15 minutes.
7. Voyez par vous-même comment vous aimez que l'œuf soit cuit.
8. Dès qu'ils sont prêts, vous pouvez les assaisonner avec du sel, du piment et du persil.
9. Vous pouvez servir vos œufs avec de l'avocat.

DÉJEUNER

Soupe de poulet épicée avec des carottes

DUREE : 60 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 250
- Glucides : 11 g
- Graisses : 1 g
- Protéines: 28 g

INGREDIENTS :

- 1 poitrine de poulet 200 g
- Une gousse d'ail
- Une carotte
- Une cuillère à café de purée de piment rouge
- Une pincée de paprika épicé
- Une pincée de noix de muscade
- Une cuillère à café de vinaigre de pomme
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Tout d'abord, retirez les petits os, la peau et la graisse du poulet.
2. Lavez et séchez-le, puis coupez-le en cubes.
3. Pelez l'ail, lavez-le et hachez-le.
4. Épluchez, lavez et séchez la carotte, puis coupez-la en petites rondelles.
5. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une casserole et ajoutez l'ail pour le faire flétrir.
6. Dès qu'elle est dorée, retirez-la de la poêle.
7. Ajoutez maintenant le poulet, remuez et faites frire pendant quelques minutes.
8. Ajoutez le vinaigre de pomme et laissez-le s'évaporer.

9. Ajoutez 200 ml d'eau, le piment haché, la noix de muscade et le paprika au poulet et remuez. Portez à ébullition et ajoutez ensuite les carottes.
10. Faites cuire pendant 20 minutes supplémentaires, puis éteignez.
11. Assaisonnez de sel et de poivre, remuez, puis placez la soupe dans un plat de service et servez.

DINER

Espadon cuit en papillote

DUREE : 35 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 262
- Glucides : 2 g
- Graisses : 7 g
- Protéines : 30 g

INGREDIENTS :

- 1 tranche d'espadon de 200 g
- ½ citron

- ½ cuillère à café de câpres
- 1 petite gousse d'ail
- 4 feuilles de persil hachées
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez l'espadon, puis retirez l'arête centrale.
2. Badigeonnez une feuille d'aluminium d'huile d'olive et placez la tranche d'espadon au milieu de la feuille.
3. Épluchez et lavez la gousse d'ail, puis coupez-la en fines lamelles.
4. Lavez et séchez le citron, puis coupez-le en rondelles.
5. Rincez et pressez les câpres.
6. Assaisonnez le poisson avec de l'huile, du sel et du poivre, puis ajoutez l'ail, les câpres, le persil et les tranches de citron.
7. Fermez les paquets et placez-les sur une plaque de cuisson ou directement sur la grille du four.
8. Placez le film dans le four et faites-le cuire à 180° pendant 20 minutes.
9. Une fois cuit, retirez la papillote du four.
10. Placez la papillote sur l'assiette.

11. Ouvrez-la avec précaution pour éviter de vous brûler avec la vapeur et servez.

SNACK

Smoothie à la pomme rouge, yaourt grec et graines de chia

DUREE : 15 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 100
- Glucides : 9 g
- Graisses : 3 g
- Protéines : 4 g

INGREDIENTS :

- 120 g yaourt grec sans sucre
- 1 pomme rouge
- Une demi-cuillère à café de graines de chia

PRÉPARATION :

1. Commencez la recette par éplucher et laver

la pomme rouge.
2. Retirez les graines intérieures et coupez-les en morceaux.
3. Placez les morceaux de pomme rouge et le yaourt à la grecque dans le verre du mixeur.
4. Allumez le blender et mixez jusqu'à obtenir une crème épaisse et homogène.
5. Placez maintenant le mélange dans un petit bol.
6. Saupoudrez les graines de chia sur le smoothie et servez.

Jour 7 :

Petit-déjeuner Crêpes à la noix de coco et aux amandes
Déjeuner : Escalope aux poivrons et au pamplemousse
Dîner : Saumon aux courgettes et tomates Salade de carottes et radis

Snack/Dessert :
200 g de crème de légumes
(carottes, céleri, etc.)

PETIT DEJEUNER

Crêpes à la noix de coco et aux amandes

DUREE : 20 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 195
- Glucides : 10 g
- Graisses : 11 g
- Protéines : 8 g

INGREDIENTS :

- 15 g poudre d'amandes
- 1 cuillère à café de farine de coco
- 1 petit œuf
- 1 cuillère à café d'huile d'olive

- 2 gouttes de stevia liquide
- 15 ml de lait de coco sans sucre
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de bicarbonate
- Huile de tournesol q.s.

PRÉPARATION :

1. Séparez d'abord les jaunes des blancs et transférez-les dans deux bols différents.
2. Ajoutez les gouttes de stévia liquide au jaune d'œuf et battez avec un fouet.
3. Ajoutez le lait de coco et fouettez à nouveau.
4. Ajoutez également la cuillère à café d'huile.
5. Ajoutez ensuite la farine d'amande, le bicarbonate de soude et la farine de coco.
6. Ajoutez une pincée de cannelle et remuez jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
7. Battez ensuite les blancs d'œufs en neige et incorporez-les délicatement au reste du mélange.
8. Faites chauffer une poêle antiadhésive et graissez-la légèrement.
9. Versez une cuillerée de mélange dans chaque crêpe sucrée et attendez environ une minute.
10. Dès que les premières bulles se forment,

vous pouvez les retourner et poursuivre la cuisson de l'autre côté.
11. Continuez à faire cuire toutes les crêpes de cette manière.
12. Servez vos crêpes pour le petit-déjeuner encore chaudes.

DÉJEUNER

Escalope aux poivrons et au pamplemousse

DUREE : 35 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 350
- Glucides : 9 g
- Graisses : 8 g
- Protéines : 31 g

INGREDIENTS :

- 2 tranches de rumsteck de veau, 100 g chacune
- ½ Poivron jaune

- ½ poivron rouge
- 1 brin de thym
- ½ pamplemousse rose
- Flocons d'avoine au goût.
- Une demi échalote
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez les tranches de veau et enlevez l'excédent de graisse.
2. Lavez et séchez le thym, puis hachez les feuilles.
3. Lavez et séchez le pamplemousse. Râpez le zeste et filtrez le jus dans un bol.
4. Mettez la farine, le thym, le zeste de pamplemousse, le sel et le poivre dans un bol.
5. Mélangez bien et enfarinez ensuite les tranches de veau.
6. Epluchez l'échalote, lavez-la et hachez-la.
7. Retirez les chapeau des poivrons et enlevez les graines et les filaments blancs.
8. Lavez-les, séchez-les et coupez-les en cubes.
9. Faites chauffer deux cuillères à café d'huile d'olive dans une poêle et, dès qu'elle est chaude, faites frire l'oignon.

10. Ajoutez les poivrons et faites-les cuire pendant 10 minutes.
11. Assaisonnez avec du sel et du poivre, puis retirez de la poêle et mettez de côté.
12. Maintenant, mettez les tranches et faites-les cuire pendant 3 minutes de chaque côté.
13. Ajoutez maintenant les poivrons et le jus de pamplemousse et faites cuire pendant encore quelques minutes.
14. Ajoutez du sel et du poivre selon votre goût et éteignez.
15. Déposer les tranches et les poivrons sur l'assiette, arroser avec le jus de cuisson et servir.

DINER

Saumon aux courgettes et tomates

DUREE : 55 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories :
- Glucides :
- Les graisses :

- Des protéines :

INGREDIENTS :

- 1 filet de saumon 200 g
- 1 petite courgette
- 40 g of tomates cerises
- ½ échalote
- ½ brin de thym
- ½ brin d'aneth
- Le zeste râpé d'un demi-citron
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez la courgette, retirez les pointes puis coupez-la en fines tranches.
2. Lavez et séchez le thym et l'aneth.
3. Lavez les tomates cerises, séchez-les et coupez-les en deux.
4. Lavez et séchez le filet de saumon et retirez toutes les arêtes.
5. Pelez et lavez l'échalote, puis hachez-la.
6. Faites chauffer deux cuillères à café d'huile d'olive et, dès qu'elle est suffisamment chaude, faites revenir l'échalote pendant quelques minutes.
7. Ajoutez les courgettes et faites cuire pendant 15 minutes, en remuant souvent.

8. Ajoutez maintenant les tomates cerises et poursuivez la cuisson pendant 10 minutes supplémentaires.
9. Ajoutez du sel et du poivre selon votre goût et éteignez.
10. Faites chauffer une poêle antiadhésive sans huile et, dès qu'elle est chaude, faites cuire le saumon d'abord du côté de la peau.
11. Faites cuire pendant une minute, puis retournez le poisson.
12. Ajustez le sel et le poivre, puis ajoutez le thym et l'aneth.
13. Laissez assaisonner pendant quelques minutes, puis ajoutez les légumes.
14. Poursuivez la cuisson pendant 2 minutes supplémentaires, puis éteignez.
15. Placez le saumon et les légumes sur l'assiette.
16. Saupoudrer de zeste de citron et servir.

Salade de carottes et radis

DUREE : 15 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 60

- Glucides : 9 g
- Graisses : 6 g
- Protéines : 1 g

INGREDIENTS :

- ½ carotte
- 2 radis
- ½ oignon rouge
- 1 cuillère à café de moutarde
- ½ citron
- Une cuillère à café de ciboulette
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Épluchez et lavez la carotte, puis coupez-la en fines tranches.
2. Lavez les radis et coupez-les en fines tranches.
3. Épluchez et lavez l'oignon, puis coupez-le en rondelles.
4. Mettez les radis, l'oignon et les carottes dans un saladier.
5. Mettez la moutarde, le jus de citron, 2 cuillères à café d'huile d'olive, le sel, le poivre et la ciboulette dans un bol.
6. Mélangez bien jusqu'à l'obtention d'une sauce homogène et épaisse.

7. Mettez la sauce dans le saladier avec les légumes.
8. Mélangez bien pour assaisonner tous les ingrédients, puis servez.

Semaine 6

Liste d'achats :

Maïs en grains				
Haricots verts				
Blanc de poulet				
Cuisses de poulet				
Lentilles corail				
Lentilles vertes				
Pain de mie				
Pain complet				
Pain aux céréales				
Pain de campagne				
Pâtes				
Riz basmati				
Riz complet				
Riz rond				
Semoule				
Quinoa				
Boulgour				
Farine de blé				
Farine de maïs				
Farine de pois chiches				
Farine de châtaigne				
Lait de vache				
Lait d'avoine				
Lait de coco				
Lait de soja				
Lait de riz				
Lait d'amande				
Lait de noisette				
Lait de noix de cajou				
Lait de noix de macadamia				
Lait de noix de pécan				
Lait de noix de Brésil				
Lait de noix de pistache				
Lait de noix de pin				
Lait de noix de coco

Petit-déjeuner
Cupcake aux blancs d'oeufs avec noisettes et
chocolat noir

Déjeuner :
Poulet avec champignons et poivrons
Citrouille avec fromage fontina et jambon cuit

Dîner :
Daurade au citron et aux pistaches
Poivrons jaunes et rouges cuits au four

Snack/Dessert :
Eau de fraise et de mandarine et thé vert

PETIT DEJEUNER

Gâteaux aux blancs d'œufs avec noisettes et chocolat noir

DUREE : 35 minutes
PORTIONS : 1
VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 100

- Glucides : 4 g
- Graisses : 9 g
- Protéines : 6 g

INGREDIENTS :

- 50 g blanc d'œuf
- 50 g yaourt grec sans sucre
- Un carré de chocolat noir à 85 %.
- 1 cuillère à café de noisettes hachées
- 15 g poudre d'amandes
- Une demi-cuillère à café de Stevia

PRÉPARATION :

1. Tout d'abord, chauffez le four à 180°C.
2. Dans un bol, montez les blancs d'œufs en neige.
3. Battez-les jusqu'à ce que le mélange colle au bol.
4. Ajoutez le yaourt grec aux œufs et mélangez délicatement.
5. Ajoutez la farine d'amande, les noisettes hachées et la stévia, en remuant à nouveau soigneusement.
6. À l'aide d'un fouet électrique ou d'une fourchette, remuez le mélange jusqu'à ce qu'il soit lisse mais un peu liquide.
7. Prenez maintenant les moules à cupcakes et

utilisez une cuillère (ou une louche) pour y verser une partie du mélange.
8. Ajoutez le morceau de chocolat noir au centre de la pâte et couvrez-le avec plus de pâte.
9. Faites cuire les cupcakes au four pendant 20 minutes.
10. Dès qu'ils sont cuits, sortez-les du four et laissez-les refroidir.
11. Servez les cupcakes dès qu'ils ont refroidi. Vous pouvez utiliser l'autre pour le prochain petit-déjeuner ou comme en-cas.

DÉJEUNER

Poulet avec champignons et poivrons

DUREE : 10 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 320
- Glucides : 5 g

- Graisses : 4 g
- Protéines : 40 g

INGREDIENTS :

- 1 poitrine de poitrine de poulet de 150 g
- 60 g champignons
- 1 poivron rouge
- Une gousse d'ail
- 1 brin de romarin
- 2 feuilles de sauge
- 10 ml d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Commencez la préparation par les légumes.
2. Prenez les champignons, enlevez la partie terreuse, lavez-les, séchez-les et coupez-les en tranches.
3. Prenez maintenant le poivron rouge, retirez la tige, coupez-le en deux, retirez les graines et la partie blanche, puis lavez-le sous l'eau courante. Séchez-le et coupez-le en tranches.
4. Prenez maintenant la poitrine de poulet, retirez les os et l'excès de graisse. Lavez-la et séchez-la avec des serviettes en papier.
5. Coupez maintenant le blanc de poulet en

lanières assez fines.
6. Peler et laver l'ail.
7. Lavez et séchez le romarin.
8. Prenez une poêle et faites chauffer de l'huile d'olive. Ajoutez l'ail, faites-le dorer puis retirez-le.
9. Ajoutez maintenant les poivrons. Faites-les frire pendant 5 minutes, puis ajoutez les champignons.
10. Assaisonnez de sel et de poivre, puis ajoutez la branche de romarin.
11. Faites cuire pendant 10 minutes, en remuant de temps en temps.
12. Ajoutez les lanières de poulet et faites cuire pendant 10 minutes supplémentaires, en ajoutant un peu d'eau si nécessaire. Ajoutez du sel et du poivre selon votre goût et éteignez le feu.
13. Une fois cuit, retirez la branche de romarin et servez le poulet sur un plat de service.

Citrouille avec fromage fontina et jambon cuit

DUREE : 45 minutes
PORTIONS : 1
VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 260
- Glucides : 6 g
- Graisses : 9 g
- Protéines : 10 g

INGREDIENTS :

- 150 g pulpe de potiron
- 25 g jambon cuit
- 25 g fromage fontina
- 10 g parmesan râpé
- 1 feuille de sauge
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez la pulpe de citrouille . Coupez-la en tranches, pas trop fines. Saupoudrez les tranches des deux côtés de sel et de poivre.
2. Coupez le fromage fontina en fines tranches.
3. Lavez et séchez la feuille de sauge.
4. Badigeonnez une plaque à pâtisserie d'huile d'olive.
5. Placez le potiron au fond du plat de cuisson, puis mettez une couche de jambon, une couche de fromage fontina et enfin une autre couche de potiron sur le dessus.

6. Saupoudrez la surface du potiron de parmesan râpé et placez la feuille de sauge sur le dessus.
7. Placez la plaque dans le four et faites cuire à 180° pendant 20 minutes.
8. Après 20 minutes, vérifiez le temps de cuisson et si le potiron n'est pas encore assez tendre, poursuivez la cuisson pendant 5 minutes supplémentaires.
9. Lorsque le potiron est prêt, retirez-le du four et laissez-le reposer pendant quelques minutes.
10. Maintenant, placez le potiron sur l'assiette et servez.

DINER

Daurade au citron et aux pistaches

DUREE : 35 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 288

- Glucides : 4 g
- Graisses : 7 g
- Protéines : 35 g

INGREDIENTS :

- 1 filet de daurade 200 g
- 10 g pistaches hachées
- ½ citron
- 3 feuilles de persil
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez le filet de daurade et enlevez toutes les arêtes.
2. Lavez et séchez le citron, puis coupez-le en rondelles.
3. Lavez et séchez le persil, puis hachez-le.
4. Épluchez et lavez l'ail, puis coupez-le en fines lamelles.
5. Badigeonnez une plaque à pâtisserie d'huile d'olive.
6. Placez d'abord les tranches de citron à l'intérieur, puis le filet de daurade sur le dessus.
7. Assaisonnez avec de l'huile, du sel et du poivre.

8. Recouvrez la daurade avec les tranches d'ail et les grains de pistache, puis placez la plaque de cuisson au four.
9. Faites cuire au four à 180° pendant 15 minutes.
10. Une fois la cuisson terminée, retirez la plaque du four et laissez-la reposer pendant quelques minutes.
11. Placez maintenant la daurade dans l'assiette.
12. Décorez avec les tranches de citron et servez.

Poivrons jaunes et rouges cuits au four

DUREE : 90 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 62
- Glucides : 9 g
- Graisses : 6 g
- Protéines : 2 g

INGREDIENTS :

- 1 petit poivron rouge

- 1 petit poivron jaune
- 1 gousse d'ail
- 2 feuilles de persil hachées
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez les poivrons et laissez-les entiers.
2. Badigeonnez une plaque de cuisson d'huile d'olive et placez-y les poivrons.
3. Placez la plaque dans le four et faites cuire à 200° pendant 40 minutes, en retournant les poivrons toutes les 15 minutes pour une cuisson plus uniforme.
4. Une fois cuits, retirez la plaque du four et transférez les poivrons dans une assiette.
5. Couvrez le plat et laissez-les reposer pendant 10 minutes.
6. Après 10 minutes, prenez les poivrons et retirez la peau extérieure, le pédoncule et les graines.
7. Coupez les poivrons en tranches et placez-les dans un bol.
8. Assaisonnez avec l'huile, le sel, le poivre et le persil et mélangez bien.
9. Mettre de côté et laisser s'assaisonner

pendant 30 minutes.

10. Après 30 minutes, sortez les poivrons et servez-les.

SNACK

Eau de fraise, mandarine et thé vert

DUREE : 12 heures au réfrigérateur + 5 minutes

PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 20
- Glucides : 4 g
- Graisses : 0 g
- Protéines : 0 g

INGREDIENTS :

- 5 fraises
- 1 mandarine
- 5 feuilles de menthe
- 5 feuilles de thé vert
- un demi-litre d'eau

PRÉPARATION :

1. Préparez cette eau purifiante bien à l'avance.
2. Commencez par équeuter les fraises.
3. Lavez et séchez les fraises, puis coupez-les en deux.
4. Lavez soigneusement la mandarine, séchez-la puis coupez-la en rondelles.
5. Lavez et séchez les feuilles de menthe.
6. Mettez l'eau dans une cruche avec un bouchon.
7. Ajoutez les fraises, la mandarine et les feuilles de thé vert.
8. Placez les feuilles de menthe sur le dessus et fermez le pichet avec le bouchon.
9. Mettez la carafe au réfrigérateur et laissez-la se parfumer pendant 12 heures.
10. Après le temps de repos au réfrigérateur, prenez votre eau, mettez-la dans un verre avec une paille et servez.

Jour 2 :

Petit-déjeuner Café au lait sans sucre + Deux tranches de biscuits complets

Déjeuner :
Lotte avec tomates cerises et olives

Dîner :
Dinde au fenouil
et sauce au yaourt à l'orange

Snack/Dessert :
Omelette au saumon fumé

DÉJEUNER

Lotte avec tomates cerises et olives

DUREE : 35 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 260
- Glucides : 9 g
- Graisses : 5 g
- Protéines : 24 g

INGREDIENTS :

- 1 tranche de baudroie de 150 g
- 120 g tomates cerises
- 1 cuillère à café de câpres

- 4 olives noires
- 1 gousse d'ail
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez les tomates cerises, puis coupez-les en deux.
2. Epluchez et lavez l'ail, puis hachez-le.
3. Rincez les câpres et pressez-les bien.
4. Lavez et séchez le steak de lotte.
5. Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une casserole. Quand elle est assez chaude, faites revenir l'ail.
6. Ajoutez maintenant les tomates cerises, remuez et faites cuire pendant 10 minutes.
7. Ajoutez les tranches de lotte et faites-les cuire pendant 3 minutes de chaque côté, en les retournant très délicatement pour ne pas les casser.
8. Ajoutez les olives et les câpres, salez et poivrez et poursuivez la cuisson pendant 2 minutes supplémentaires.
9. Éteignez le feu, placez le poisson sur l'assiette avec les tomates cerises.
10. Arrosez avec le jus de cuisson et servez.

DINER

Dinde au fenouil et sauce yaourt à l'orange

DUREE : 35 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 345
- Glucides : 4 g
- Graisses : 10 g
- Protéines: 46 g

INGREDIENTS :

- 200 g poitrine de dinde
- 200 g fenouil
- 10 ml d'huile d'olive
- 70 g yaourt grec
- Le jus d'une demi-orange sanguine
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Tout d'abord, lavez le fenouil.
2. Retirer le fond du fenouil, enlever la barbe, séparer les feuilles, les laver sous l'eau courante, les sécher puis couper le fenouil

en tranches.
3. Lavez également quelques touffes de fanes et mettez-les de côté.
4. Prenez une poêle et faites chauffer une demi-cuillère à soupe d'huile.
5. Laissez chauffer l'huile puis faites revenir les tranches de fenouil pendant une dizaine de minutes, en ajoutant du sel et un filet d'eau.
6. Pendant ce temps, continuez à préparer la dinde.
7. Enlevez les déchets et la graisse, rincez et séchez la viande.
8. Salez et poivrez les deux côtés et faites-les cuire à la vapeur pendant 20 minutes.
9. Pendant la cuisson de la dinde, préparez la sauce au yaourt et à l'orange.
10. Mélangez le yaourt, l'huile, le sel et le jus d'orange dans un bol et rendez-le homogène.
11. Placez le blanc de dinde avec le fenouil sauté, assaisonnez avec la sauce au yaourt à l'orange et servez.

SNACK

Omelette au saumon fumé

DUREE : 25 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 194
- Glucides : 4 g
- Graisses : 9 g
- Protéines : 20 g

INGREDIENTS :

- 1 œuf
- 40 g saumon fumé
- 30 g ricotta
- 1 cuillère à café d'aneth haché
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Casser l'œuf dans un bol.
2. Ajouter le sel et le poivre et fouetter vigoureusement avec une fourchette.
3. Coupez le saumon en petits morceaux et ajoutez-le à l'œuf.
4. Remuez et ajoutez ensuite la ricotta et l'aneth.
5. Mélangez bien et mettez de côté.
6. Faites chauffer une cuillère à café d'huile d'olive dans une poêle et lorsqu'elle est

suffisamment chaude, mettez-y le mélange d'œufs et de saumon à cuire.
7. Faites cuire pendant 2 minutes, puis retournez l'omelette et poursuivez la cuisson pendant 3 minutes supplémentaires.
8. Une fois cuite, placez l'omelette sur une assiette et servez.

Jour 3 :

Petit-déjeuner
un café sans sucre +
un yaourt grec sans sucre
ajouté + 20 g de fruits secs

Déjeuner :
Espadon avec aubergine

Dîner :
Ragoût de veau aux noix hachées
Salade grecque

Snack/Dessert :
200 g de crème de légumes
(carottes, céleri, etc.)

DÉJEUNER

Espadon avec aubergine

DUREE : 40 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 360
- Glucides : 10 g
- Graisses : 36 g
- Protéines : 8 g

INGREDIENTS :

- 150 g tranches d'espadon
- ½ petite aubergine
- 2 feuilles de menthe
- Flocons d'avoine au goût
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez l'aubergine, puis coupez-la en cubes. Mettez-la dans la passoire et saupoudrez-la d'un peu de sel.
2. Faites chauffer deux cuillères à café d'huile d'olive dans une poêle, et lorsqu'elle est

suffisamment chaude, mettez-y l'aubergine à cuire.
3. Faites cuire pendant 10 minutes, puis éteignez le feu et réservez l'aubergine.
4. Lavez et séchez l'espadon. Retirez la peau et l'arête centrale, puis coupez-la en cubes.
5. Mettez l'espadon dans un bol et assaisonnez avec l'huile, le sel et le poivre.
6. Ajoutez la farine et mélangez bien.
7. Faites chauffer une cuillère à café d'huile d'olive dans une poêle et lorsqu'elle est chaude, mettez-y l'espadon à cuire.
8. Faites cuire pendant 5 minutes, en remuant fréquemment pour que la cuisson soit uniforme.
9. Ajoutez maintenant l'aubergine et faites cuire pendant 2 minutes supplémentaires.
10. Éteignez le feu et placez l'espadon et l'aubergine sur l'assiette.
11. Lavez et séchez les feuilles de menthe, placez-les sur le poisson et servez.

DINER

Ragoût de veau aux noix hachées

DUREE : 55 minutes

PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 350
- Glucides : 4 g
- Graisses : 9 g
- Protéines : 27 g

INGREDIENTS :

- 150 g veau
- 10 g de flocons d'avoine
- 15 g noix hachées
- 1 feuille de sauge
- 1 gousse d'ail
- 75 ml lait
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez la sauge, puis hachez-la.
2. Epluchez et lavez l'ail, puis hachez-le.
3. Mettez la farine, le sel, le poivre, la sauge et l'ail dans un bol.
4. Mélangez jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
5. Enlevez l'excès de graisse de la viande de veau, lavez-la, séchez-la et coupez-la en

cubes.
6. Placez les cubes de veau dans le bol avec la farine et mélangez bien.
7. Faites chauffer deux cuillères à café d'huile d'olive dans une poêle.
8. Lorsqu'elle est chaude, faites revenir les cubes de veau pendant 5 minutes.
9. Ajoutez maintenant les noix hachées, remuez et faites frire pendant 2 minutes supplémentaires.
10. Ajoutez maintenant le lait et poursuivez la cuisson pendant 20 minutes supplémentaires.
11. En fin de cuisson, assaisonnez avec du sel et du poivre et éteignez.
12. Placez le ragoût sur l'assiette.
13. Arrosez avec le jus de cuisson et servez.

Salade grecque

DUREE : 15 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 264
- Glucides : 7 g
- Graisses : 10 g

- Protéines : 10 g

INGREDIENTS :

- 50 g de feta
- 2 olives noires
- ½ concombre
- 4 de laitue romaine
- ½ oignon rouge
- 1 tomate mûre
- 1 cuillère à café d'origan séché
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez les feuilles de laitue sous l'eau courante. Séchez-les et coupez-les en petits morceaux.
2. Lavez le concombre, épluchez-le puis coupez-le en rondelles.
3. Épluchez et lavez l'oignon, puis coupez-le en fines tranches.
4. Lavez et séchez les tomates, puis coupez-les en 8 segments.
5. Épongez la feta avec du papier absorbant, puis coupez-la en cubes.
6. Mettez la laitue et les concombres dans un bol.
7. Ajouter l'oignon, les tomates, la feta et enfin

les olives.

8. Assaisonnez avec l'huile, le sel et le poivre et mélangez bien.
9. Saupoudrer la salade d'origan séché et servir.

Jour 4 :

Petit-déjeuner Crème de yaourt aux pommes et aux amandes
Déjeuner : Rôti de veau aux tomates séchées
Dîner : Lotte marinée à l'orange et à l'estragon
Snack/Dessert : 200 g de crème de légumes (carottes, céleri, etc.)

PETIT DEJEUNER

Crème de yaourt aux

pommes et aux amandes

DUREE : 15 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 112
- Glucides : 9 g
- Graisses : 6 g
- Protéines : 5 g

INGREDIENTS :

- 1 pomme verte
- 100 g yaourt grec nature
- 10 g amandes hachées

PRÉPARATION :

1. Tout d'abord, épluchez la pomme, retirez les graines intérieures et coupez-la en morceaux.
2. Placez les morceaux de pomme verte et le yaourt grec dans le verre du mixeur.
3. Mettez le blender en marche et mixez jusqu'à l'obtention d'une crème homogène.
4. Placez maintenant le mélange dans un bol.
5. Placez d'abord les granules d'amandes sur le dessus et servez.

DÉJEUNER

Rôti de veau aux tomates séchées

DUREE : 70 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 340
- Glucides : 4 g
- Graisses : 7 g
- Protéines : 30 g

INGREDIENTS :

- 200 g longe de veau
- 3 olives vertes
- 2 tomates cerises séchées
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de vin blanc
- 2 feuilles de basilic
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Pelez et lavez la gousse d'ail, puis hachez-la.
2. Épongez les tomates séchées avec du papier

absorbant, puis hachez-les.
3. Retirer les noyaux des olives et les hacher.
4. Mettez les tomates, l'ail et les olives dans un bol. Ajoutez le sel et le poivre et mélangez bien.
5. Lavez et séchez la viande, enlevez l'excès de graisse, puis badigeonnez-la d'huile d'olive.
6. Frottez toute la surface de la viande avec les tomates et les olives hachées.
7. Faites chauffer deux cuillères à café d'huile d'olive dans une poêle et faites-y dorer la viande deux minutes de chaque côté.
8. Déglacez avec le vin blanc, baissez le feu au minimum et couvrez la casserole avec un couvercle.
9. Poursuivez la cuisson pendant 45 minutes supplémentaires, en ajoutant un peu d'eau en cours de cuisson si nécessaire.
10. Pendant ce temps, lavez et séchez les feuilles de basilic, puis hachez-les.
11. Lorsqu'elle est cuite, éteignez le feu et laissez la viande reposer pendant quelques minutes.
12. Placez le rôti sur une planche à découper et coupez-le en tranches.
13. Placez le rôti sur l'assiette.
14. Arrosez avec le jus de cuisson et le basilic

haché et servez.

DINER

Lotte marinée à l'orange et à l'estragon

H DUREE : 60 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 220
- Glucides : 3 g
- Graisses : 8 g
- Protéines : 32 g

INGREDIENTS :

- 150 g lotte
- ½ orange
- 1 brin d'estragon
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez l'orange et pelez-la. Pelez la peau, enlevez la partie blanche puis coupez-la en bandes.

2. Pressez l'orange et filtrez le jus dans un bol.
3. Retirez la peau du poisson, enlevez l'arête centrale, puis coupez la chair en tranches.
4. Lavez et séchez l'estragon, puis hachez-le.
5. Placez les tranches de lotte dans un bol et assaisonnez-les avec l'huile, le sel, le poivre et le jus d'orange filtré.
6. Couvrez le bol avec du film alimentaire et laissez mariner pendant 30 minutes.
7. Après 30 minutes, sortez le poisson du réfrigérateur et faites chauffer deux cuillères à café d'huile d'olive dans une poêle.
8. Mettez le poisson et le contenu du bol à cuire.
9. Faites cuire la lotte 5 minutes de chaque côté, salez et poivrez si nécessaire, puis éteignez.
10. Placez la lotte sur l'assiette.
11. Arrosez avec le jus de cuisson, garnissez avec le zeste d'orange et servez.

Jour 5 :

Petit-déjeuner 2 œufs brouillés + un fruit frais de saison
Déjeuner :

Carré d'agneau à la crème de petits pois

Dîner :
Poulet à la romaine

Snack/Dessert :
Yaourt blanc aux mûres
et menthe

DÉJEUNER

Carré d'agneau à la crème de petits pois

DUREE : 65 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 404
- Glucides : 6 g
- Graisses : 17 g
- Protéines : 34 g

INGREDIENTS :

- 200 g longe d'agneau
- 1 brin de thym

- 1 brin de romarin
- 1 gousse d'ail
- ½ citron
- 50 g petits pois
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Enlevez l'excès de graisse de la longe, lavez-la et séchez-la.
2. Lavez et séchez le thym et le romarin.
3. Lavez et séchez le citron et râpez le zeste.
4. Pelez et lavez la gousse d'ail, puis hachez-la.
5. Badigeonnez une plaque à pâtisserie d'huile d'olive et placez-y la longe.
6. Assaisonnez avec de l'huile, du sel et du poivre. Ajoutez ensuite le thym et le romarin, l'ail et le zeste de citron.
7. Couvrez la plaque de cuisson avec du film alimentaire et laissez mariner au réfrigérateur pendant 2 heures.
8. Après deux heures, retirez le film alimentaire et placez le papier d'aluminium autour des os.
9. Placez la plaque dans le four et faites cuire à 200° pendant 45 minutes.
10. Pendant ce temps, préparez la crème de

petits pois.
11. Rincez les petits pois et laissez-les égoutter.
12. Mettez 1 verre d'eau dans une casserole et portez à ébullition.
13. Maintenant, mettez les petits pois et faites-les bouillir pendant 5 minutes.
14. Une fois cuits, égouttez-les et placez-les dans le verre du mixeur.
15. Ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre et mixez jusqu'à obtenir une texture crémeuse et lisse.
16. Une fois la cuisson terminée, retirez la plaque du four et laissez la viande reposer pendant quelques minutes.
17. Mettez la crème de petits pois au fond des assiettes de service.
18. Coupez la longe en tranches, placez-les sur la crème de petits pois et servez.

DINER

Poulet à la romaine

DUREE : 25 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 390
- Glucides : 5 g
- Graisses : 8 g
- Protéines: 45 g

INGREDIENTS :

- 2 escalopes de poulet de 100 g chacune
- 2 tranches de jambon cuit
- 2 feuilles de sauge
- Flocons d'avoine au goût
- Une cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Commencez par le poulet. Enlevez l'excès de graisse, puis si les tranches ne sont pas assez fines, amincissez-les avec un attendrisseur de viande.
2. Lavez et séchez les tranches avec du papier absorbant, puis saupoudrez-les des deux côtés de sel et de poivre.
3. Lavez et séchez la sauge.
4. Placez les tranches de poulet sur une planche à découper, mettez une tranche de jambon cuit à l'intérieur et ensuite les feuilles de sauge.
5. Fermez les tranches en formant des

paupiettes, en les scellant avec des cure-dents.
6. Plongez les tranches dans les flocons d'avoine, en les pressant pour que la chapelure adhère bien.
7. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et dès qu'elle est chaude, faites revenir le poulet.
8. Retournez-les et faites-les cuire jusqu'à ce que la viande soit bien cuite et dorée à l'extérieur.
9. Servez le poulet immédiatement et chaud, arrosé du jus de cuisson.

SNACK

Yaourt blanc aux mûres et à la menthe

DUREE : 15 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 105
- Glucides : 7 g
- Graisses : 8 g
- Protéines: 6 g

INGREDIENTS :

- 120 g de yaourt blanc sans sucre ajouté
- 80 g mûres
- 1 feuille de menthe
- 1 cuillère à café de jus de citron

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez également les mûres, en laissant quelques unes de côté pour la décoration.
2. Lavez et hachez la feuille de menthe.
3. Mettez le yaourt blanc, le jus de citron, la menthe hachée et les mûres dans le blender.
4. Mixez le mélange jusqu'à ce qu'il soit épais et homogène.
5. Placez maintenant le mélange dans un verre.
6. Placez les deux mûres sur le dessus et servez.

Jour 6 :

Petit-déjeuner Crêpes à la vanille avec framboises et noix

Déjeuner :
Saumon poêlé
Salade de melon, feta et olives

Dîner :
Poulet aux épinards et aux pignons de pin

Snack/Dessert :
Un fruit de saison à faible indice glycémique

PETIT DEJEUNER

Crêpes à la vanille avec framboises et noix

duree : 20 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 220
- Glucides : 10 g
- Graisses : 15 g
- Protéines : 14 g

INGREDIENTS :

- 20 g poudre d'amandes

- 1 petit œuf
- 2 gouttes de stévia liquide
- 15 ml lait d'amande sans sucre
- 1 pincée de bicarbonate
- 1 gousse de vanille
- Miettes de noix au goût
- 10 framboises
- Huile d'olive q.s.

PRÉPARATION :

1. Séparez d'abord les jaunes des blancs et transférez-les dans deux bols différents.
2. Ajoutez les gouttes de stévia au jaune d'œuf et battez avec un fouet.
3. Ajoutez le lait d'amande et continuez à fouetter.
4. Ajoutez ensuite la farine d'amande, le bicarbonate de soude et la gousse de vanille.
5. Mélangez jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
6. Battez ensuite les blancs d'œufs en neige et incorporez-les délicatement au reste du mélange.
7. Faites chauffer une poêle antiadhésive et graissez-la légèrement d'huile d'olive.
8. Versez une cuillerée de mélange dans

chaque crêpe et attendez environ une minute.
9. Dès que les premières bulles se forment, vous pouvez les retourner et poursuivre la cuisson de l'autre côté.
10. Continuez à faire cuire toutes les crêpes de cette manière.
11. Pendant ce temps, lavez les framboises et laissez-les sécher.
12. Servez les tourelles de crêpes avec des noix hachées et des framboises pour les accompagner.

DÉJEUNER

Saumon poêlé

DUREE : 35 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 360
- Glucides : 9 g
- Graisses : 11 g
- Protéines : 34 g

INGREDIENTS :

- 1 filet de saumon 200 g
- 70 g tomates cerises
- 10 g olives noires
- 2 cuillères à café de câpres
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de vin blanc
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez le filet de saumon. Retirez toutes les arêtes à l'aide d'une pince à épiler.
2. Lavez et séchez les tomates cerises, puis coupez-les en deux.
3. Rincez les câpres et pressez-les.
4. Pelez la gousse d'ail, lavez-la et hachez-la.
5. Faites chauffer 2 cuillères à café d'huile d'olive dans une poêle et, lorsqu'elle est suffisamment chaude, faites revenir l'ail.
6. Maintenant, mettez les filets de saumon. Faites-les frire pendant quelques minutes de chaque côté, puis ajoutez les tomates cerises, les olives et les câpres.
7. Déglacez avec du vin blanc et faites cuire pendant 12 minutes supplémentaires, en retournant le poisson une fois.
8. Ajoutez du sel et du poivre selon votre goût

et éteignez.
9. Placez le saumon et le plat d'accompagnement sur l'assiette.
10. Arrosez avec le jus de cuisson et servez.

Salade de melon, feta et olives

DUREE : 15 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 289
- Glucides : 4 g
- Graisses : 10 g
- Protéines : 16 g

INGREDIENTS :

- 100 g melon
- 2 radis
- 4 olives noires
- 20 g de roquette
- 50 g de feta
- 2 feuilles de menthe
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût
- Vinaigre de pomme selon le goût

PRÉPARATION :

1. Lavez la chair du melon.
2. Coupez la chair du melon en cubes et placez-les dans un bol.
3. Retirez les pointes des radis, lavez-les puis coupez-les en fines tranches.
4. Épongez la feta avec du papier absorbant, puis coupez-la en cubes.
5. Lavez et séchez la roquette et mettez-la dans le bol avec le melon.
6. Ajouter les radis, les olives et la feta.
7. Assaisonnez avec l'huile, le sel, le poivre et le vinaigre balsamique. Remuer pour bien assaisonner.
8. Maintenant, lavez et séchez les feuilles de menthe et hachez-les.
9. Saupoudrez la menthe hachée sur la salade et servez.

DINER

Poulet aux épinards et aux pignons de pin

DUREE : 30 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 280
- Glucides : 2 g
- Graisses : 11 g
- Protéines: 38 g

INGREDIENTS :

- Une tranche de 150 g de blanc de poulet
- 200 g feuilles d'épinards
- La moitié d'un oignon rouge
- 20 g pignons de pins toastés et hachés
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Tout d'abord, lavez et épongez le poulet avec du papier absorbant, puis coupez-le en lanières.
2. Epluchez et lavez le demi-oignon rouge et coupez-le en morceaux.
3. Lavez et séchez les feuilles d'épinards, puis hachez-les.
4. Mettez une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle et ajoutez l'oignon rouge haché.
5. Faites-le revenir pendant quelques minutes,

puis faites cuire les lanières de poulet.

6. Faire sauter pendant 5 minutes, assaisonner de sel et de poivre, puis retirer et mettre de côté.
7. Mettez maintenant les épinards dans la même poêle.
8. Faites cuire pendant 5 minutes, puis assaisonnez de sel et de poivre.
9. Maintenant, prenez le poulet et remettez-le dans la poêle avec les épinards.
10. Poursuivez la cuisson pendant 5 minutes supplémentaires.
11. Pendant ce temps, faites griller les pignons de pin pendant quelques minutes dans une poêle et hachez-les avec un couteau.
12. Dès que la cuisson du poulet est terminée, éteignez le feu et placez-le directement sur une assiette avec les épinards.
13. Saupoudrez le poulet de pignons de pin hachés et servez.

Jour 7 :

Petit-déjeuner Un yaourt grec sans sucre + Un fruit frais de saison

Déjeuner :
Soupe au poulet et au chou de Savoie
Ragoût de poulet aux herbes et tomates cerises

Dîner :
Espadon en croûte de pistaches

Snack/Dessert :
30 g fruits secs

DÉJEUNER

Soupe au poulet et au chou de Savoie

DUREE : 60 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 210
- Glucides : 2 g
- Graisses : 1 g
- Protéines: 26 g

INGREDIENTS :

- 1 poitrine de poulet 150 g environ
- La moitié d'un oignon rouge
- 2 feuilles de chou
- 10 g gingembre frais râpé
- 1 cuillère à café de vinaigre de pomme
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive q.s.

PRÉPARATION :

1. Retirez les petits os, la peau et la graisse du poulet.
2. Lavez et séchez-le, puis coupez-le en cubes.
3. Epluchez le demi-oignon rouge, lavez-le et hachez-le.
4. Lavez et séchez le chou de Savoie, puis coupez-le en petits morceaux.
5. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une casserole et faites-y flétrir l'oignon rouge avec le gingembre.
6. Ajoutez maintenant le poulet, remuez et faites frire pendant quelques minutes.
7. Ajoutez le vinaigre de pomme et laissez-le s'évaporer.
8. Ajoutez 200 ml d'eau au poulet et remuez. Portez à ébullition, puis ajoutez le chou.

9. Faites cuire pendant 20 minutes supplémentaires, puis éteignez.
10. Assaisonnez de sel et de poivre, remuez, puis placez la soupe dans un plat de service et servez.

Ragoût de poulet aux herbes et tomates cerises

DUREE : 50 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 370
- Glucides : 16 g
- Graisses : 3 g
- Protéines: 34 g

INGREDIENTS :

- Une poitrine de poulet entière de 200 g
- 1 orange
- 4 tomates cerises
- La moitié d'un demi oignon blanc
- Une cuillère à café de thym séché
- Une cuillère à café de romarin sec
- Une cuillère à café de marjolaine séchée
- Sel et poivre au goût

- Huile d'olive au goût
- Ciboulette au goût

PRÉPARATION :

1. Retirez les os et l'excès de graisse du poulet, puis lavez-le, séchez-le et coupez-le en dés.
2. Placez les cubes dans un bol et passez-y le jus d'orange.
3. Salez et poivrez et laissez les nuggets de poulet mariner pendant une heure.
4. Epluchez l'oignon, lavez-le et coupez-le en cubes.
5. Lavez les tomates cerises sous l'eau courante et laissez-les sécher.
6. Dès que le temps de marinade est passé, prenez une poêle et faites chauffer de l'huile d'olive.
7. Dès qu'elle est chaude, faites frire les oignons pendant quelques minutes, puis ajoutez les herbes et les tomates cerises.
8. Remuez, mélangez bien et ajoutez ensuite les cubes de poulet.
9. Assaisonnez selon votre goût, salez et poivrez, puis ajoutez la moitié du liquide de la marinade.
10. Faites cuire pendant 20 minutes, puis ajoutez l'autre moitié du liquide de

marinade et un verre d'eau.
11. Faites cuire pendant 10 minutes supplémentaires, en remuant de temps en temps, puis éteignez le feu.
12. Versez le poulet sur des assiettes de service, arrosez-le avec le jus de cuisson et servez-le décoré de ciboulette hachée.

DINER

Espadon en croûte de pistaches

DUREE : 40 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 360
- Glucides : 7 g
- Graisses : 7 g
- Protéines : 24 g

INGREDIENTS :

- 1 steak d'espadon de 200 g
- 100 g tomates cerises
- 15 g pistaches hachées

- 10 g chapelure
- 2 feuilles de persil
- ½ brin de thym
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez les tomates cerises, puis coupez-les en deux.
2. Lavez et séchez l'espadon et retirez l'arête centrale.
3. Lavez et séchez le persil et le thym, puis hachez-les.
4. Pelez et lavez la gousse d'ail, puis hachez-la.
5. Mettez les granulés de pistaches, la chapelure, l'ail, le persil, le thym, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, le sel et le poivre dans un bol.
6. Mélangez jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
7. Badigeonnez une plaque à pâtisserie d'huile d'olive.
8. Placez la tranche d'espadon et les tomates cerises à l'intérieur.
9. Assaisonner avec de l'huile, du sel et du poivre, puis recouvrir de chapelure.

10. Placez la plaque dans le four et faites cuire à 180° pendant 20 minutes.
11. Une fois la cuisson terminée, retirez la plaque du four et laissez-la reposer pendant quelques minutes.
12. Placez maintenant l'espadon et les tomates cerises sur l'assiette et servez.

Semaine 7 Liste d'achats :

Oeufs			
Avocat			
Mélange de légumes			
Tomates cerises			
Brocoli			
Carottes			
Yaourt grec			
Côtelettes de porc			

Ail
Ail de grenade
Concombres frais
Farine de pomme
Feta
Feta de noix de coco
Champignon de Paris
Champignons de Paris
Champignons porcini
Viande de bœuf
Filets de veau
Haricots verts
Oignons
Oignons de porc
Pistache
Parmesan

végétale conserve en saumure noires de lin		

Jour 1 :

Petit-déjeuner Œufs brouillés à la sauce tomate avec lait d'avoine
Déjeuner : Maquereau à l'orange Fenouil aux épices
Dîner : Blanc de poulet aux courgettes et amandes
Snack/Dessert : Yaourt aux fruits rouges et pistaches

PETIT DEJEUNER

Œufs brouillés à la tomate et au lait d'avoine

TEMPS DE PRÉPARATION : 25 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 130
- Glucides : 5 g
- Graisses : 8 g
- Protéines : 16 g

INGREDIENTS :

- 2 œufs
- 15 ml lait d'avoine
- 10 g parmesan râpé
- 10 ml d'huile d'olive
- 2 cuillère à café de pulpe de tomate
- Sel au goût
- Poivre au goût

PRÉPARATION

1. Casser les œufs dans un bol, saler et poivrer,

ajouter le lait d'avoine et battre avec un fouet à main jusqu'à ce qu'ils soient homogènes.
2. Faites cuire la purée de tomates pendant quelques minutes dans une poêle avec très peu d'huile d'olive.
3. Dans une autre poêle antiadhésive, faites chauffer l'huile d'olive.
4. Dès qu'elle est chaude, ajoutez le mélange d'œufs et remuez sans cesse avec une cuillère en bois.
5. Faites cuire les œufs pendant 10 minutes, puis ajoutez le parmesan râpé et enfin la pulpe de tomate.
6. Faites cuire encore quelques minutes, juste le temps que le fromage fonde et que la purée de tomates soit bien incorporée, et servez immédiatement.

DÉJEUNER

Maquereau à l'orange

DUREE : 30 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 200
- Glucides : 4 g
- Graisses : 6 g
- Protéines : 28 g

INGREDIENTS :

- 1 filet de maquereau 150 g
- ½ orange sanguine
- 2 feuilles de persil
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez le filet de maquereau et, à l'aide d'une pince de cuisine, retirez toutes les arêtes.
2. Lavez et séchez l'orange. Râpez le zeste et filtrez le jus dans un bol.
3. Lavez et séchez le persil, puis hachez-le.
4. Faites chauffer deux cuillères à café d'huile d'olive dans une poêle et, lorsqu'elle est

suffisamment chaude, ajoutez le persil et le zeste d'orange.
5. Faire sauter pendant quelques minutes, puis ajouter les filets de maquereau, en les faisant cuire du côté de la peau.
6. Faites cuire pendant quelques minutes, retournez le poisson et ajoutez le jus d'orange.
7. Poursuivez la cuisson pendant 8 minutes supplémentaires, puis éteignez le feu.
8. Ajoutez du sel et du poivre selon votre goût et éteignez.
9. Déposer le poisson sur l'assiette, arroser avec le jus de cuisson et servir.

Fenouil aux épices

DUREE : 50 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 62
- Glucides : 7 g
- Graisses : 5 g
- Protéines : 3 g

INGREDIENTS :

- 1 table de fenouil

- 1 feuille de sauge
- 1 clou de girofle
- 1 pincée de piment
- 1 cuillère à café de paprika
- ½ verre de bouillon végétal
- ½ citron
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Retirez les feuilles extérieures les plus dures et les fanes du fenouil.
2. Coupez-le en fines tranches et faites-le tremper dans de l'eau froide avec du jus de citron.
3. Dans une petite casserole, diluer le paprika avec le bouillon de légumes, ajouter le clou de girofle et le piment et faire bouillir pendant 2 minutes.
4. Lavez et séchez la feuille de sauge et hachez-la.
5. Badigeonnez une plaque de cuisson d'huile d'olive et placez le fenouil égoutté au fond de la plaque.
6. Assaisonnez le fenouil de sel, de poivre et d'huile d'olive, puis saupoudrez de sauge.
7. Versez ensuite le bouillon d'épices sur le

fenouil.

8. Placez la plaque dans le four et faites cuire à 180° pendant 30 minutes.
9. Une fois la cuisson terminée, retirez la plaque du four et laissez-la reposer pendant quelques minutes.
10. Placez maintenant le fenouil sur l'assiette, arrosez avec le jus de cuisson et servez.

DINER

Blanc de poulet aux courgettes et amandes

DUREE : 50 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 350
- Glucides : 6 g
- Graisses : 5 g
- Protéines : 48 g

INGREDIENTS :

- 200 g de poitrine de poulet
- 1 courgette

- 1 gousse d'ail
- 1 feuille de laurier
- 1 feuille de sauge
- Une demi échalote
- 1 cuillère à café de poudre d'amandes
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Tout d'abord, occupez-vous de la viande de poulet. Lavez et séchez-le sans oublier d'enlever l'excédent de graisse.
2. Maintenant, divisez le poulet en deux.
3. Epluchez et lavez l'échalote, puis hachez-la.
4. Lavez et séchez la feuille de laurier et la sauge.
5. Mettez le poulet, la sauge, le laurier, l'échalote, le sel, le poivre et 1 litre d'eau dans une marmite.
6. Faites bouillir le poulet pendant 20 minutes.
7. Pendant ce temps, épluchez, lavez et coupez les courgettes en petits morceaux.
8. Lavez également la gousse d'ail, en la laissant entière.
9. Faites chauffer une poêle à frire avec un peu d'huile.
10. Faites revenir l'ail pendant une minute, puis

ajoutez les courgettes, salez et poivrez.
11. Ajoutez la poudre d'amandes aux courgettes et mélangez.
12. Ajoutez un peu d'eau et faites cuire les courgettes pendant 12 à 15 minutes avec le couvercle fermé.
13. Pendant ce temps, le poulet sera cuit.
14. Coupez en petits morceaux, assaisonnez de sel et de poivre, éteignez le feu et placez le poulet sur un plat de service.
15. Retirez l'ail des courgettes et égouttez-les.
16. Servez le poulet entouré des courgettes et d'autres amandes hachées.

SNACK

Yogourt aux fruits rouges et aux pistaches

DUREE : 15 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 130
- Glucides : 12 g
- Graisses : 3 g
- Protéines: 6 g

INGREDIENTS :

- 150 g yaourt nature sans sucre
- Une pincée de poudre de gingembre pour le gout
- 100 g cranberries
- 100 g raisins de Corinthe
- Farine de pistache selon le goût

PRÉPARATION :

1. Tout d'abord, lavez et séchez les canneberges.
2. Maintenant, coupez-les en petits morceaux et mettez-les dans le mixeur.
3. Ajoutez le yaourt et le gingembre en poudre.
4. Mettez le blender en marche et mixez jusqu'à ce que le mélange soit épais et homogène.
5. Pendant ce temps, lavez les groseilles et laissez-les sécher.
6. Placez maintenant le mélange dans un bol.
7. Mettez d'abord les raisins de Corinthe sur le dessus, puis la farine de pistache et servez.

Jour 2 :

Petit-déjeuner
un café sans sucre +
un yaourt grec sans sucre
ajouté + 20 g de fruits secs

Déjeuner :
Filet de porc à la sauce grenade
Artichauts trifoliés

Dîner :
Thon grillé mariné à l'orange

Snack/Dessert :
Tartare de saumon
frais et concombre

DÉJEUNER

Filet de porc à la sauce grenade

DUREE : 2 heures 35 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 280

- Glucides : 7 g
- Graisses : 7 g
- Protéines : 29 g

INGREDIENTS :

- 100 g filet de porc
- 60 ml d'extrait de jus de grenade
- 1 gousse d'ail
- 1 brin de romarin
- 1 feuille de laurier
- 1 cuillère à café de fécule de maïs
- Une cuillère à café de stevia
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez le filet de porc.
2. Lavez et séchez les feuilles de laurier et le romarin.
3. Epluchez et lavez l'ail, puis hachez-le.
4. Faites mariner le filet de porc dans le jus de grenade avec l'ail, le romarin, le laurier et le poivre.
5. Couvrir d'un film alimentaire et réfrigérer pendant environ 2 heures, en tournant de temps en temps.
6. Faites chauffer deux cuillères à café d'huile d'olive dans une poêle.

7. Lorsqu'elle est assez chaude, faites dorer le filet.
8. Mouillez-le souvent avec le liquide de cuisson.
9. Faites cuire pendant 10 minutes de chaque côté, puis retirez de la poêle.
10. Maintenant, préparez la sauce en filtrant le jus de marinade et en ajoutant la stévia et la fécule de maïs. Mettez la sauce sur le feu et laissez-la épaissir.
11. Lorsque la sauce est prête, coupez le filet en tranches et placez-le sur l'assiette.
12. Arroser de sauce à la grenade et servir.

Artichauts trifoliés

DUREE : 40 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 140
- Glucides : 9 g
- Graisses : 6 g
- Protéines : 6 g

INGREDIENTS :

- 2 artichauts
- 1 gousse d'ail

- 4 feuilles de persil haché
- Bouillon de légumes selon le goût.
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Commencez par séparer les tiges d'artichauts des corolles.
2. Coupez les tiges en morceaux après les avoir épluchées pour enlever les filaments fibreux.
3. Quant aux corolles, coupez-les juste au milieu pour enlever les épines et retirez les feuilles extérieures les plus dures.
4. Creusez les corolles avec une cuillère à café pour retirer le foin intérieur et coupez-les en fines tranches. Placez les artichauts dans l'eau et le citron pour qu'ils ne deviennent pas noirs.
5. Pendant ce temps, épluchez et lavez l'ail et hachez-le.
6. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle.
7. Lorsqu'elle est chaude, faites revenir l'ail.
8. Lorsque l'ail est bien doré, ajoutez les artichauts.
9. Assaisonnez avec du sel et du poivre et

faites cuire pendant 5 minutes.
10. Ajoutez ½ verre de bouillon, couvrez la casserole avec un couvercle et laissez cuire pendant 15 minutes.
11. Une fois cuit, éteignez le feu et ajoutez le persil.
12. Mélangez bien, placez les artichauts sur l'assiette, arrosez avec le jus de cuisson et servez.

DINER

Thon grillé mariné à l'orange

DUREE : 2 heures 30 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 320
- Glucides : 4 g
- Graisses : 7 g
- Protéines : 33 g

INGREDIENTS :

- 1 filet de thon 200 g

- 1 orange
- 1 brin de romarin
- 1 feuille de sauge
- 1 petite gousse d'ail
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Pressez l'orange et filtrez le jus dans un bol.
2. Pelez et lavez la gousse d'ail, puis hachez-la.
3. Lavez et séchez la sauge et le romarin.
4. Mettez la sauge, le romarin, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, le sel, le poivre et l'ail haché dans un bol.
5. Mélangez bien jusqu'à l'obtention d'une émulsion homogène.
6. Lavez et séchez le filet de thon, puis placez-le dans le bol.
7. Retournez le thon plusieurs fois, puis couvrez le bol avec du film alimentaire et laissez mariner au réfrigérateur pendant 2 heures.
8. Après 2 heures, faites chauffer un gril et, lorsqu'il est chaud, faites griller le thon 4 minutes de chaque côté.
9. Une fois cuit, retirez le thon du gril et placez-le sur une planche à découper.

10. Coupez le thon en tranches et placez-le sur l'assiette.
11. Arrosez avec le liquide de marinade égoutté et servez.

SNACK

Tartare de saumon frais et concombre

DUREE : 4 heures 15 minutes
PORTIONS :1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 290
- Glucides : 5 g
- Graisses : 12 g
- Protéines : 25 g

INGREDIENTS :

- 120 g de saumon frais
- La moitié d'un concombre
- 20 g échalote
- 20 ml de jus d'orange
- 20 ml vinaigre de pomme
- Graines de fenouil selon le goût
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION

1. Il est conseillé de préparer cet en-cas bien avant de le consommer.
2. Avant de commencer, mettez le saumon au congélateur pendant 3 heures.
3. Après le temps de friture, prenez le filet, enlevez la peau et les arêtes, puis lavez et séchez-le.
4. Coupez maintenant le saumon en petits cubes et placez-les dans un bol.
5. Épluchez et lavez le demi-concombre, puis coupez-le en cubes.
6. Placez les cubes de concombre dans le bol avec le saumon.
7. Ajoutez l'échalote et remuez.
8. Ajoutez maintenant une pincée de sel et de poivre et un peu d'huile et mélangez à nouveau.
9. Enfin, ajoutez le vinaigre de pomme et le jus d'orange et mélangez le tout.
10. Placez le tartare dans un petit bol, saupoudrez de graines de fenouil et laissez au réfrigérateur pendant 1 heure avant de servir.

Jour 3 :

Petit-déjeuner Gâteaux à l'huile de coco et aux pistaches
Déjeuner : Soupe à la dinde, aux courgettes et aux champignons
Dîner : Bar de ligne avec champignons et pesto aux noix
Snack/Dessert : Rouleaux de porc au lard et à la sauge

PETIT DEJEUNER

Gâteaux à l'huile de coco et aux pistaches

DUREE : 45 minutes

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 275
- Glucides : 18 g
- Graisses : 9 g
- Protéines : 11 g

INGREDIENTS :

- 30 g poudre d'amande
- 1/2 cuillère à café de stevia liquide
- 1 pincée de sel
- 10 ml d'huile d'olive
- 1 petit œuf
- 20 g d'huile de noix de coco
- 4 g de levure chimique
- Le zeste râpé d'un demi-citron
- 15 g poudre de pistache

PRÉPARATION :

1. Tout d'abord, mettez l'huile d'olive et la stévia dans un bol et utilisez un fouet électrique.
2. Pétrissez les deux ingrédients jusqu'à ce qu'ils aient une consistance molle et mousseuse.
3. Ajoutez maintenant l'œuf et continuez à fouetter jusqu'à ce que l'œuf soit complètement incorporé.
4. Ajoutez une pincée de sel et le zeste de citron et continuez à fouetter.
5. Pendant ce temps, faites fondre l'huile de coco pendant quelques secondes au micro-

ondes.

6. Ajoutez maintenant l'huile de noix de coco au mélange et continuez à fouetter jusqu'à incorporation complète.
7. Ajoutez maintenant la levure chimique et la farine d'amande et incorporez-les avec une spatule.
8. Remuer jusqu'à ce que le mélange soit homogène et sans grumeaux.
9. Prenez 2 moules à muffins et mettez-y 2 gobelets en papier (vous pouvez choisir de les mettre dans un petit moule à gâteau).
10. Versez le mélange dans les ramequins et faites cuire au four à 180° pendant 30 minutes.
11. Au bout de 30 minutes, vérifiez la cuisson avec un cure-dent et s'ils ne sont toujours pas cuits, poursuivez la cuisson pendant 2 minutes supplémentaires.
12. Dès qu'ils sont cuits, sortez-les du four, laissez-les refroidir puis servez-les (l'autre peut servir de dessert ou d'en-cas).

DÉJEUNER

Soupe à la dinde, aux

courgettes et aux champignons

DUREE : 70 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 202
- Glucides : 9 g
- Graisses : 5 g
- Protéines: 24 g

INGREDIENTS :

- 100 g poitrine de dinde
- 1 courgette
- 1 gousse d'ail
- 150 g champignons
- 1 cuillère à café de persil haché
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION

1. Tout d'abord, lavez et séchez la dinde, puis coupez-la en cubes.
2. Epluchez et lavez la courgette, puis coupez-la en rondelles.

3. Pelez et lavez la gousse d'ail, puis hachez-la.
4. Lavez également le persil et hachez-le.
5. Essuyez toute trace de terre sur les champignons avec un chiffon propre.
6. Faites chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle et dès qu'elle est assez chaude, faites-y revenir la courgette et l'ail haché.
7. Après quelques minutes, ajouter le persil et les champignons, remuer et faire sauter pendant quelques minutes.
8. Ajoutez maintenant le poulet, assaisonnez de sel et de poivre et faites-le frire pendant 5 minutes.
9. Ajouter environ 200 ml d'eau et porter à ébullition.
10. Poursuivez la cuisson pendant 40 minutes, puis éteignez.
11. Placez la soupe de dinde dans un plat de service, arrosez d'huile et servez immédiatement.

DINER

Bar de ligne avec champignons et pesto aux

noix

DUREE : 40 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 330
- Glucides : 3 g
- Graisses : 7 g
- Protéines : 33 g

INGREDIENTS :

- 1 filet de bar de 200 g
- 60 g champignons
- 1 cuillère à soupe de vin blanc
- 10 g noix toastées hachées
- 1 brin de romarin
- 1 gousse d'ail
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez le romarin, puis hachez-le.
2. Pelez et lavez la gousse d'ail, puis hachez-la.
3. Mettez l'ail et le romarin dans un bol et ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre et mélangez jusqu'à obtenir

un mélange homogène.

4. Retirer la partie terreuse des champignons, les laver et les sécher, puis les couper en tranches.
5. Lavez et séchez le filet de bar et retirez toutes les arêtes.
6. Badigeonnez une plaque à pâtisserie d'huile d'olive.
7. Placez le filet de bar et les champignons à l'intérieur.
8. Assaisonnez d'huile, de sel et de poivre et arrosez de vin blanc.
9. Couvrez la plaque de cuisson avec du papier d'aluminium.
10. Mettez au four et faites cuire pendant 20 minutes à 160°.
11. Une fois cuit, retirez le bar du four et laissez-le reposer pendant 5 minutes.
12. Après 5 minutes, retirez la feuille d'aluminium, sortez le bar et les champignons et placez-les dans l'assiette.
13. Saupoudrer de pesto aux noix et servir.

SNACK

Rouleaux de porc au lard et à la sauge

DUREE : 35 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 280
- Glucides : 5 g
- Graisses : 8 g
- Protéines : 28 g

INGREDIENTS :

- 2 tranches d'échine de porc de 100 g chacune
- 2 tranches de bacon
- 2 feuilles de sauge
- 1 cuillère à soupe de vin blanc
- 1 cuillère à café de grains de poivre vert
- Flocons d'avoine au goût
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez les tranches de porc. Assaisonnez-les de sel et de poivre et placez-les sur une planche à découper.

2. Lavez et séchez les feuilles de sauge.
3. Placez une tranche de bacon sur chaque tranche de porc.
4. Ajoutez une feuille de sauge sur chaque tranche.
5. Roulez les tranches et maintenez-les fermées à l'aide d'un cure-dent.
6. Mettez la farine dans un plat, puis enfarinez les rouleaux.
7. Faites chauffer 2 cuillères à café d'huile d'olive dans une poêle et, lorsqu'elle est suffisamment chaude, faites-y dorer la viande.
8. Faites-la bien revenir et ajoutez ensuite le vin blanc.
9. Laisser prendre le goût pendant quelques minutes, puis ajouter le poivron vert.
10. Laissez le liquide de cuisson s'épaissir, salez, poivrez et éteignez.
11. Placez les rouleaux de viande sur l'assiette.
12. Arrosez avec le jus de cuisson et servez.

Jour 4 :

Petit-déjeuner 2 œufs brouillés + un fruit frais de saison

Déjeuner :
Ragoût de bœuf aux épices
Artichauts à la romaine

Dîner :
Poulet avec haricots verts au four et noix de Grenoble

Snack/Dessert :
Smoothie à l'orange et groseilles

DÉJEUNER

Ragoût de bœuf aux épices

DUREE : 2 heures 40 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 390
- Glucides : 2 g
- Graisses : 7 g
- Protéines : 42 g

INGREDIENTS :

- 200 g de bœuf
- ½ oignon blanc
- 1 cuillère à soupe de vin rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café de paprika piquant
- 3 cuillères à café de paprika doux
- 200 ml bouillon végétal
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez le bœuf, enlevez l'excès de graisse, puis coupez-le en cubes.
2. Placez la viande dans un bol et assaisonnez-la de sel, de poivre et de paprika. Remuez bien jusqu'à ce que la viande soit enrobée d'épices.
3. Épluchez et lavez les oignons, puis coupez-les en fines tranches.
4. Pelez et lavez la gousse d'ail, puis hachez-la.
5. Prenez une poêle et faites chauffer 3 cuillères à café d'huile d'olive.
6. Lorsqu'elle est assez chaude, faites revenir l'ail et l'oignon.
7. Ajoutez maintenant la viande et faites-la bien revenir de tous les côtés.
8. Ajoutez le vin et laissez-le s'évaporer.

9. Ajoutez le bouillon de légumes, couvrez la marmite avec le couvercle et baissez le feu.
10. Faites cuire pendant 2 heures, en remuant fréquemment et en ajoutant de l'eau chaude si la sauce s'assèche trop.
11. Lorsqu'elle est cuite, éteignez le feu et placez la viande sur l'assiette.
12. Arrosez avec le jus de cuisson et servez.

Artichauts à la romaine

DUREE : 1 heure 45 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 166
- Glucides : 7 g
- Graisses : 6 g
- Protéines : 6 g

INGREDIENTS :

- 2 artichauts romains
- 1 citron
- 1 gousse d'ail
- 2 feuilles de persil
- 2 feuilles de menthe
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Commencez à nettoyer les artichauts en retirant les feuilles extérieures les plus dures avec vos mains.
2. Coupez la tige, en laissant environ un demi-centimètre de la base, et coupez également la pointe. Creusez le centre avec une cuillère à café pour retirer le foin.
3. Frottez les artichauts avec un demi-citron.
4. Epluchez également les tiges pour enlever la partie extérieure plus dure.
5. Lavez et séchez la menthe et le persil.
6. Maintenant, préparez un hachis fin avec les tiges, les gousses d'ail, le persil et la menthe.
7. Assaisonnez avec l'huile, le sel et le poivre et mélangez bien.
8. Étalez les artichauts et remplissez-les d'une partie du mélange préparé.
9. Placez les artichauts dans une poêle à bords hauts, en les disposant avec le côté farci vers le bas.
10. Versez un demi-verre d'eau et arrosez d'une cuillère à soupe d'huile d'olive.
11. Couvrez la casserole avec le couvercle et faites cuire à feu moyen pendant 1 heure.

12. Au bout d'une heure, vérifiez le temps de cuisson et s'ils sont tendres, éteignez le feu, sinon poursuivez la cuisson pendant 5 minutes supplémentaires.
13. Une fois cuits, placez les artichauts dans l'assiette et servez.

DINER

Poulet avec haricots verts au four et noix de Grenoble

DUREE : 45 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 385
- Glucides : 6 g
- Graisses : 15 g
- Protéines: 46 g

INGREDIENTS :

- 1 poitrine de poulet de 200 g
- 100 g haricots verts
- 1 gousse d'ail

- 20 g noix hachées
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Commencez par les haricots verts.
2. Équeutez les haricots verts, lavez-les et faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 10 minutes.
3. Égoutter et mettre de côté.
4. Pendant ce temps, épluchez et lavez l'ail et hachez-le.
5. Lavez et séchez les blancs de poulet, en enlevant tous les déchets et l'excès de graisse.
6. Prenez une feuille d'aluminium et badigeonnez-la d'huile d'olive.
7. Placez le poulet au centre, puis ajoutez les haricots verts, les échalotes et les noix hachées.
8. Assaisonnez avec de l'huile, du sel et du poivre, puis fermez le papier aluminium et placez dans un plat de cuisson.
9. Faites cuire au four à 180° pendant 15 minutes.
10. Une fois les 15 minutes écoulées, sortez la plaque du four, laissez-la reposer pendant 5

minutes, puis ouvrez-la délicatement.
11. Placez le poulet sur un plat de service avec le côté des haricots verts et des noix, le jus de marinade et servez.

SNACK

Smoothie à l'orange et groseilles

DUREE : 10 minutes + 3 heures de repos au congélateur
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 70
- Glucides : 5 g
- Graisses : 7 g
- Protéines : 3 g

INGREDIENTS :

- 100 g yaourt nature sans sucre
- 60 g groseilles
- 1 cuillère à café de jus d'orange

PRÉPARATION :

1. Tout d'abord, lavez les groseilles et laissez-les sécher.
2. Placez-les maintenant dans le verre du mixeur.
3. Ajoutez le yaourt et le jus d'orange et mixez jusqu'à obtenir un mélange épais et lisse.
4. Placez le smoothie dans un verre, garnissez-le de quelques groseilles supplémentaires et servez.

Jour 5 :

Petit-déjeuner

Crêpes aux amandes et au curcuma

Déjeuner :

Thon aux amandes, fenouil et oranges

Cèpes à l'ail et au basilic

Dîner :

Escalope de veau avec tomates cerises et olives

Snack/Dessert :
Un fruit de saison à
faible indice glycémique

PETIT DEJEUNER

Crêpes aux amandes et au curcuma

DUREE : 15/20 minutes
PORTIONS : 1
VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 150
- Glucides : 3 g
- Graisses : 5 g
- Protéines : 16 g

INGREDIENTS :

- 20 g poudre d'amandes
- 1 petit œuf
- 1 gouttes de stevia liquide
- 20 ml lait d'amande sans sucre
- 1 pincée de bicarbonate
- Une demi-cuillère à café de poudre de

curcuma

- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Séparez d'abord les jaunes des blancs et transférez-les dans deux bols différents.
2. Ajoutez la goutte de stévia au jaune d'œuf et battez avec un fouet.
3. Ajoutez le lait d'amande et continuez à fouetter.
4. Ajoutez ensuite la farine d'amande, le bicarbonate de soude et une demi-cuillère à café de curcuma pour le goût.
5. Mélangez jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
6. Battez ensuite les blancs d'œufs en neige et incorporez-les délicatement au reste du mélange.
7. Faites chauffer une poêle antiadhésive et graissez-la légèrement.
8. Versez une demi-cuillerée du mélange dans chaque crêpe et attendez environ une minute.
9. Dès que les premières bulles se forment, vous pouvez les retourner et poursuivre la cuisson de l'autre côté.
10. Continuez à faire cuire toutes les crêpes de cette manière.

11. Servez vos tours de crêpes.

DÉJEUNER

Thon aux amandes, fenouil et oranges

DUREE : 30 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 350
- Glucides : 6 g
- Graisses : 7 g
- Protéines : 28 g

INGREDIENTS :

- 1 filet de thon 150 g
- 10 g amandes effilées
- 1 petite orange
- Piment haché selon le goût
- Fenouil
- Sel au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Retirez la partie verte du fenouil, lavez-la

puis coupez-la en fines tranches.

2. Mettez le fenouil dans un bol avec de l'eau et de la glace et réservez-le jusqu'au moment de l'utiliser.
3. Lavez et séchez l'orange et râpez son écorce.
4. Coupez la chair en quartiers, en essayant d'enlever toute la partie blanche.
5. Mettez le zeste d'orange, 1 cuillère à soupe d'huile, le sel et le piment dans un bol et mélangez bien.
6. Lavez et séchez le filet de thon. Badigeonner d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.
7. Chauffez une plaque chauffante et, lorsqu'elle est rouge, saisissez le thon, deux minutes de chaque côté.
8. Placez le thon sur une planche à découper, puis coupez-le en fines tranches.
9. Placez les amandes dans une poêle antiadhésive et faites-les griller pendant quelques minutes.
10. Commencez maintenant à composer le plat.
11. Placez les tranches de thon sur l'assiette. Ajoutez le fenouil égoutté et les segments d'orange.
12. Assaisonner avec l'émulsion de zeste d'orange, saupoudrer d'amandes grillées et

servir.

Cèpes à l'ail et au basilic

DUREE : 1 heure 30 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 60
- Glucides : 6 g
- Graisses : 1 g
- Protéines : 3 g

INGREDIENTS :

- 150 g de cèpes
- 10 g de basilic haché
- 1 gousse d'ail
- 20 ml huile d'olive
- 20 ml jus de citron
- Sel et poivre noir à volonté

PRÉPARATION :

1. Tout d'abord, nettoyez les cèpes de toute saleté.
2. Pelez, lavez et écrasez la gousse d'ail.
3. Coupez maintenant les champignons en fines lamelles.

4. Dans un bol, assaisonnez les champignons avec l'huile, le sel, le poivre, l'ail écrasé et le basilic lavé et haché.
5. Faites chauffer une poêle avec de l'huile d'olive et lorsque l'huile est chaude, faites frire l'ail pendant une minute seulement.
6. Faites ensuite revenir les cèpes à la poêle à feu vif pendant une dizaine de minutes.
7. Arroser de jus de citron et terminer la cuisson avec un peu d'eau.
8. Couvrez avec le couvercle jusqu'à ce que les champignons soient complètement cuits.
9. Servez-les en accompagnement, dès qu'ils ont refroidi.

DINER

Escalope de veau avec tomates cerises et olives

DUREE : 25 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 340
- Glucides : 4 g

- Graisses : 7 g
- Protéines : 36 g

INGREDIENTS :

- 2 tranches de rumsteck de veau, 60 g chacune
- 5 tomates cerises
- 4 olives vertes dénoyautées
- ½ brin de thym
- 1 cuillère à soupe de vin blanc.
- Flocons d'avoine au goût
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez le thym, puis hachez finement les feuilles.
2. Lavez et séchez les tomates cerises, puis coupez-les en deux.
3. Lavez et séchez le croupion de veau et enlevez l'excédent de graisse.
4. Mettez un peu de farine dans un plat, puis enfarinez bien la viande.
5. Faites chauffer 2 cuillères à café d'huile d'olive dans une poêle.
6. Quand elle est assez chaude, mettez-y les tranches pour les faire dorer.
7. Faites cuire pendant 2 minutes de chaque côté, puis déglacez avec le vin blanc.

8. Assaisonnez avec du sel et du poivre, puis retirez de la poêle et placez dans une assiette.
9. Mettez maintenant les tomates cerises et les olives dans la poêle.
10. Remuez bien et faites sauter pendant 5 minutes.
11. Placez les tomates et les olives dans l'assiette avec la viande.
12. Arrosez avec le jus de cuisson, parsemez de thym haché et servez.

Jour 6 :

Petit-déjeuner Café au lait sans sucre + Deux tranches de biscuits complets
Déjeuner : Poulet épicé aux cèpes Velouté de brocoli aux amandes et au persil
Dîner : Escalope de porc au potiron et aux poires

Snack/Dessert :
Œufs farcis au thon
et pistaches

DÉJEUNER

Poulet épicé aux cèpes

DUREE : 30 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 306
- Glucides : 4 g
- Graisses : 7 g
- Protéines: 42 g

INGREDIENTS :

- 1 poitrine de poulet de 200 g
- 150 g cèpes
- ½ cuillère à café de curcuma
- ½ cuillère à café de paprika doux
- ½ cuillère à café de poudre de gingembre
- Le zeste râpé d'un citron
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez d'abord les blancs de poulet.
2. Pendant ce temps, essuyez les parties terreuses des cèpes avec un chiffon propre.
3. Badigeonnez une plaque à pâtisserie d'huile d'olive et placez-y le poulet.
4. Ajoutez les cèpes.
5. Assaisonnez d'huile, puis saupoudrez de sel, de poivre, de paprika, de gingembre et de curcuma.
6. Placez la plaque dans le four et faites cuire à 180° pendant 15 minutes.
7. Une fois cuit, retirez le poulet du four et laissez-le reposer pendant 5 minutes.
8. Maintenant, placez-la sur une assiette, saupoudrez de zeste de citron et servez.

Velouté de brocoli aux amandes et au persil

DUREE : 50 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 106
- Glucides : 7 g

- Graisses : 6 g
- Protéines : 7 g

INGREDIENTS :

- 150 g brocolis
- 150 ml lait
- 20 g oignon
- 4 feuilles de persil hachées
- 10 g amandes effilées
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Épluchez et lavez l'oignon, puis coupez-le en fines tranches.
2. Lavez les têtes de brocoli et laissez-les égoutter.
3. Faites chauffer 2 cuillères à café d'huile d'olive dans une poêle.
4. Dès qu'elle est assez chaude, mettez l'oignon et laissez-le dorer.
5. Ajoutez maintenant les têtes de brocoli et faites-les sauter pendant 5 minutes, en remuant souvent.
6. Assaisonnez avec du sel et du poivre, mélangez bien et ajoutez ensuite le lait.
7. Faites cuire pendant 20 minutes supplémentaires, en remuant de temps en

temps.

8. Pendant ce temps, placez les amandes dans une poêle antiadhésive et faites-les griller pendant quelques minutes.
9. Après 20 minutes, retirez une partie des fleurons de brocoli et mettez-les de côté.
10. Éteignez le feu et utilisez un mixeur à immersion pour mixer le mélange jusqu'à ce qu'il soit lisse et crémeux.
11. Mettez le velouté dans l'assiette.
12. Ajouter le reste des fanes de brocoli entières, le persil haché, les amandes grillées et servir.

DINER

Escalopes de porc au potiron et aux poires

DUREE : 45 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 310
- Glucides : 8 g
- Graisses : 6 g
- Protéines : 34 g

INGREDIENTS :

- 150 g longe de porc
- 1 petite poire
- 100 g pulpe de potiron
- 2 cuillère à café de vinaigre de pomme
- ½ échalote
- ½ citron
- 1 feuille de sauge
- 1 feuille de laurier
- 1 cuillère à soupe de vin blanc
- Sel et poivre au goût
- Flocons d'avoine au goût.
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez la viande et retirez toutes les parties grasses.
2. Pelez et lavez l'échalote, puis coupez-la en fines tranches.
3. Retirez les graines et la peau du potiron, lavez et séchez la chair, puis coupez-la en dés.
4. Pelez la poire, retirez le cœur et les graines. Coupez la poire en tranches, placez-la dans un bol et arrosez-la avec le jus de citron filtré.
5. Lavez et séchez la sauge et le laurier.

6. Mettez un peu de farine dans un plat, puis enfarinez les tranches de porc.
7. Faites chauffer deux cuillères à café d'huile d'olive dans une poêle et, lorsqu'elle est suffisamment chaude, faites-y sauter la sauge et le laurier pendant quelques minutes.
8. Maintenant, mettez la viande et faites-la cuire pendant 2 minutes de chaque côté.
9. Assaisonnez de sel et de poivre, retirez la viande de la poêle et placez-la dans une assiette.
10. Ajouter l'échalote et le potiron dans la même poêle.
11. Déglacer avec le vin et faire cuire pendant 10 minutes.
12. Ajoutez maintenant la poire et faites cuire pendant 5 minutes supplémentaires.
13. Remettez la viande dans la poêle et faites-la cuire pendant quelques minutes de plus.
14. Assaisonnez avec du sel et du poivre, ajoutez le vinaigre et éteignez.
15. Placez les tranches sur l'assiette.
16. Ajoutez le potiron et les poires, arrosez avec le jus de cuisson et servez.

SNACK

Œufs farcis au thon et pistaches

DUREE : 1 heure 20 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 225
- Glucides : 1 g
- Graisses : 19 g
- Protéines : 16 g

INGREDIENTS :

- 2 petits œufs
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 30 g de thon en boîte
- 1 cuillère à café de pistaches hachées
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Commencez par faire cuire les œufs.
2. Placez les œufs dans une casserole et couvrez-les d'eau froide.

3. Portez à ébullition et poursuivez la cuisson pendant 8 minutes supplémentaires.
4. Éteignez le feu, passez les œufs sous l'eau froide, puis écalez-les.
5. Coupez-les en deux, puis retirez le jaune d'œuf en laissant le blanc intact.
6. Mettez les jaunes d'œufs dans un bol et ajoutez l'huile, la farine de pistache, le thon égoutté, le sel et le poivre.
7. Mélangez bien tous les ingrédients jusqu'à ce que vous obteniez un mélange homogène.
8. Remplissez les cavités des blancs d'œufs avec le mélange.
9. Placez-les dans un plat, couvrez-les de film alimentaire et mettez-les au réfrigérateur pour qu'ils reposent pendant 1 heure.
10. Au bout d'une heure, sortez les œufs du réfrigérateur et servez-les.

Jour 7 :

Petit-déjeuner Œufs brouillés à la crème et noix de muscade

Déjeuner :
Espadon avec légumes et fruits

Dîner :
Dinde aux courgettes, olives et pignons de pin
Haricots verts au parmesan

Snack/Dessert :
Yaourt grec avec kiwi
et graines de lin

PETIT DEJEUNER

Œufs brouillés à la crème et à la noix de muscade

DUREE : 25 minutes
VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 230
- Glucides : 2 g
- Graisses : 15 g
- Protéines : 16 g

INGREDIENTS :

- 2 œufs
- 15 ml crème de cuisine végétale

- 1 pincée de noix de muscade
- 20 g Parmesan râpé
- 10 ml d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Décortiquer les œufs dans un bol, assaisonner avec du sel, du poivre et de la noix de muscade et ajouter la crème de cuisson.
2. Battez les ingrédients avec un fouet à main jusqu'à ce que le mélange soit complètement homogène.
3. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive.
4. Dès qu'elle est chaude, ajoutez le mélange d'œufs et remuez sans cesse avec une cuillère en bois.
5. Faites cuire les œufs pendant 10 minutes, puis ajoutez le parmesan.
6. Faites cuire pendant encore quelques minutes, juste le temps que le parmesan fonde complètement.
7. Servez les œufs brouillés encore chauds et liquides.

DÉJEUNER

Espadon avec légumes et fruits

DUREE : 50 minutes
PORTIONS : 1
VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 387
- Glucides : 7 g
- Graisses : 6 g
- Protéines : 38 g

INGREDIENTS :

- 100 g d'espadon pour carpaccio, déjà découpé
- ½ oignon rouge
- 1 sachet de safran
- 2 feuilles de persil haché
- 2 feuilles de menthe
- ½ citron
- ½ orange
- 50 g melon
- ½ petit poivron rouge
- Huile d'olive au goût
- Piment fort au goût
- Sel au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez l'orange, séchez-la et retirez la moitié de son écorce.
2. Laver et sécher l'espadon, puis le couper en cubes et le placer dans un bol avec le jus de citron et d'orange filtré.
3. Lavez et séchez les feuilles de menthe, puis cassez-les en morceaux.
4. Ajoutez le persil, la menthe, un peu d'huile, le piment, le sel et le safran dans le bol avec le poisson et mélangez bien.
5. Placez le bol dans le réfrigérateur et laissez mariner pendant 30 minutes.
6. Pendant ce temps, épluchez et lavez l'oignon, puis coupez-le en fines tranches.
7. Lavez et séchez la chair du melon, puis coupez-la en cubes.
8. Retirez le chapeau, les graines et les filaments blancs du poivron.
9. Lavez-la, séchez-la et coupez-la en cubes.
10. Sortez l'espadon du réfrigérateur et mélangez-le avec le poivre, le zeste d'orange, une pincée de sel, 1 cuillère à soupe d'huile et l'oignon.
11. Placez maintenant le poisson et les légumes

dans l'assiette, parsemez de cubes de melon et servez.

DINER

Dinde aux courgettes, olives et pignons de pin

DUREE : 25 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 305
- Glucides : 3 g
- Graisses : 18 g
- Protéines: 35 g

INGREDIENTS :

- 1 poitrine de dinde 150 g
- 150 g courgettes
- 1 citron
- 20 g olives noires
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 20 g pignons de pin toastés
- Sel au goût

PRÉPARATION :

1. Nettoyez et lavez d'abord la poitrine de dinde, en enlevant les os et la graisse et en la rinçant à l'eau courante.
2. Séchez la dinde avec des serviettes en papier.
3. Préparez maintenant la marinade.
4. Versez le jus d'un citron dans un bol.
5. Ajoutez la cuillère à café de curcuma.
6. Laissez les deux ingrédients prendre leur saveur pendant quelques minutes.
7. Pendant ce temps, nettoyez et coupez les courgettes en gros dés.
8. Faites-les frire dans une poêle préchauffée avec de l'huile d'olive pendant environ 5 minutes.
9. Nettoyer et dénoyauter les olives noires, puis les hacher.
10. Préchauffez une autre poêle antiadhésive avec un peu d'huile.
11. Faites cuire les deux côtés de la poitrine de dinde dans une poêle pendant au moins 5 minutes de chaque côté.
12. Pendant ce temps, faire griller et hacher les pignons de pin.
13. Lorsque la dinde est entièrement cuite, laissez-la reposer pendant quelques minutes.

14. Servez-la ensuite sur un lit de courgettes et d'olives noires.
15. Saupoudrer de jus de citron et de curcuma.
16. Saupoudrer les pignons de pin sur le dessus.

Haricots verts au parmesan

DUREE : 40 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 82
- Glucides : 3 g
- Graisses : 6 g
- Protéines : 8 g

INGREDIENTS :

- 200 g haricots verts
- 1 œuf
- 1 cuillère à soupe de lait
- 25 g de parmesan
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez les haricots verts, coupez-les et laissez-les égoutter.
2. Portez une casserole d'eau et de sel à

ébullition et faites cuire les haricots verts pendant 10 minutes.
3. Égoutter et mettre de côté une fois cuit.
4. Casser l'œuf dans un plat et le battre avec le lait, le parmesan, le sel et le poivre.
5. Badigeonnez un plat à four d'huile d'olive et placez-y les haricots verts.
6. Arrosez avec le mélange œuf-lait et mettez le plat au four.
7. Faites cuire au four à 180° pendant 12 minutes.
8. Une fois la cuisson terminée, retirez le plat du four et laissez-le reposer pendant quelques minutes.
9. Placez les haricots verts sur l'assiette et servez.

SNACK

Yaourt grec avec kiwi et graines de lin

DUREE : 10 minutes
PORTIONS : 1
VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 115

- Glucides : 11 g
- Graisses : 4 g
- Protéines:5 g

INGREDIENTS :

- 1 pot de yaourt grec blanc sans sucre ajouté
- 1 kiwi
- 1 cuillère à café de graines de lin

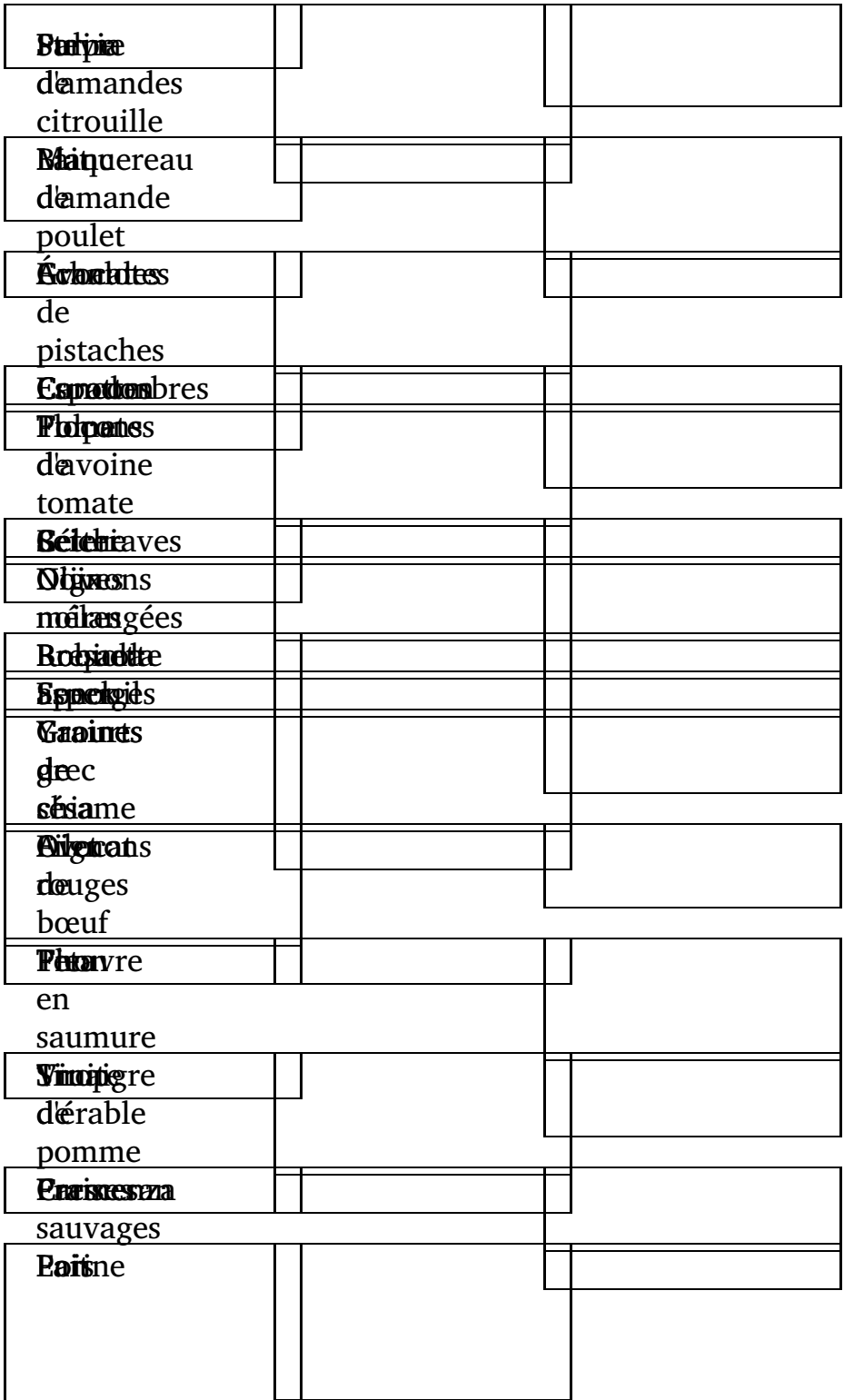
PRÉPARATION :

1. Épluchez et lavez les kiwis, puis coupez-les en rondelles.
2. Mettez le yaourt dans un bol, puis déposez les kiwis dessus.
3. Saupoudrer de graines de lin et servir.

Semaine 8

Liste d'achats :

Tomates Carottes Haricots verts Poivrons mélangés Mélange d'épices Filet de dinde Champignons Porcini			


Purée d'amandes
Maquereau
Tahini
Pois chiches
Pâte d'amandes
Pois chiches
Pâte d'amandes
Maquereau
Tahini
Pois chiches
Pâte d'amandes
Maquereau
Tahini
Pois chiches
Pâte d'amandes
Maquereau
Tahini

de noix de coco				
Epinards				

Jour 1 :

Petit-déjeuner Café au lait sans sucre + Deux tranches de biscuits complets
Déjeuner : Ragoût de thon avec poivrons et tomates cerises
Dîner : Dinde épicée aux cèpes et aux truffes
Snack/Dessert : Un fruit de saison à faible indice glycémique

DÉJEUNER

Ragoût de thon avec

poivrons et tomates cerises

DUREE : 35 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 332
- Glucides : 7 g
- Graisses : 11 g
- Protéines : 28 g

INGREDIENTS :

- 1 filet de thon 200 g
- 50 g tomates cerises
- 1 cuillère à café de câpres
- ½ Poivron jaune
- 1 petite gousse d'ail
- 4 feuilles de persil
- 1 cuillère à soupe de vin blanc
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez le filet de thon, puis coupez-le en cubes.
2. Lavez et séchez les tomates cerises, puis

coupez-les en deux.
3. Retirez le chapeau, le filament blanc et les graines du poivron. Lavez-la, séchez-la et coupez-la en cubes.
4. Pelez et lavez la gousse d'ail, puis hachez-la.
5. Lavez et séchez le persil, puis hachez-le.
6. Faites chauffer 2 cuillères à café d'huile d'olive dans une poêle.
7. Dès qu'elle est assez chaude, faites revenir l'ail.
8. Ajoutez les tomates cerises et le poivron et mélangez bien.
9. Faites cuire pendant 10 minutes, puis ajoutez les cubes de thon.
10. Déglacer avec le vin et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.
11. Assaisonnez de sel et de poivre, saupoudrez de persil, remuez et éteignez.
12. Placez le thon, les poivrons et les tomates cerises sur l'assiette et servez.

DINER

Dinde épicée aux cèpes et aux truffes

DUREE : 30 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 326
- Glucides : 4 g
- Graisses : 7 g
- Protéines: 44 g

INGREDIENTS :

- 1 poitrine de dinde 200 g
- Une cuillère à café de truffe râpée
- 60 g cèpes
- 1 cuillère à café de paprika piquant
- 1 cuillère à café de poivre rouge écrasé
- Le zeste râpé d'un citron
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez la poitrine de dinde.
2. Nettoyez les parties terreuses des cèpes en les frottant avec un chiffon propre.
3. Badigeonnez une plaque à pâtisserie d'huile d'olive et placez-y la dinde.
4. Ajoutez les champignons au poulet.
5. Assaisonnez d'huile, puis saupoudrez de sel, de poivre, de paprika et de piment haché.
6. Placez la plaque dans le four et faites cuire

à 180° pendant 15 minutes.

7. Dès qu'elle est cuite, retirez la dinde du four et laissez-la reposer pendant 5 minutes.
8. Maintenant, placez-la sur une assiette, saupoudrez de zeste de citron vert et de truffe râpée et servez.

Jour 2 :

Petit-déjeuner Crêpe sucrée au potiron, aux amandes et aux mûres
Déjeuner : Maquereau aux herbes
Dîner : Poulet avec avocat et granules de pistache
Snack/Dessert : Jus de concombre, carotte et anis

BREAKFAST

Crêpe sucrée au potiron ,

aux amandes et aux mûres

DUREE : 45 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 180
- Glucides : 13 g
- Graisses : 6 g
- Protéines : 15 g

INGREDIENTS :

- 1 petit œuf
- ¼ de cuillère à café de stevia
- 30 g pulpe de potiron
- 30 g poudre d'amande
- 30 ml lait d'amande sans sucre
- Une demi-cuillère à café de bicarbonate de soude
- Huile d'olive au goût
- 6 mûres pour décorer
- Sel au goût

PRÉPARATION

1. D'abord, s'occuper de la citrouille.
2. Lavez et séchez-le, puis coupez-le en cubes.
3. Maintenant, vous devez le faire cuire à la

vapeur pendant 10 minutes.

4. Dès qu'il est cuit, mettez-le dans le verre d'un mixeur et mixez-le jusqu'à ce qu'il soit lisse.
5. Mettez la stévia et l'œuf dans un bol et battez-les avec un batteur électrique jusqu'à ce qu'ils soient légers et mousseux.
6. Ajoutez maintenant une cuillère à café d'huile d'olive et continuez à fouetter.
7. Ajoutez maintenant la farine d'amande et commencez à mélanger avec une spatule.
8. Lorsque le mélange est suffisamment lisse, ajoutez le lait d'amande.
9. Ajoutez le bicarbonate de soude et une pincée de sel et continuez à mélanger.
10. Ajoutez la pulpe de citrouille et remuez jusqu'à ce que le mélange soit lisse et sans grumeaux.
11. Couvrez la pâte avec du film alimentaire et laissez-la reposer pendant 10 minutes à température ambiante.
12. Après 10 minutes, badigeonnez un peu d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive et commencez à faire cuire vos crêpes.
13. Prenez une partie du mélange et placez-la au centre du moule.
14. Dès que la pâte commence à bouillonner à

la surface, retournez-la et poursuivez la cuisson pendant encore quelques minutes.

15. Suivez la même procédure pour les autres crêpes.
16. Pendant ce temps, lavez et séchez les mûres dont vous aurez besoin pour décorer votre plat.
17. Dès qu'ils sont tous prêts, placez une petite tour sur un plat de service, décorez-la de mûres et servez.

DÉJEUNER

Maquereau aux herbes

DUREE : 35 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 225
- Glucides : 2 g
- Graisses : 5 g
- Protéines : 28 g

INGREDIENTS :

- 1 filet de maquereau 200 g
- ½ brin de thym

- ½ brin de romarin
- ½ brin de marjolaine
- 1 cuillère à café de ciboulette hachée
- 2 feuilles de basilic
- 2 feuilles de persil
- 1 gousse d'ail
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez le filet de maquereau et retirez toutes les arêtes avec une pince à épiler.
2. Pelez, lavez et émincez l'ail.
3. Lavez le thym, le romarin, la marjolaine, le basilic et le persil et hachez-les finement.
4. Mettez les herbes et l'ail dans un bol.
5. Ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile, du sel et du poivre et mélangez jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
6. Badigeonnez une plaque à pâtisserie d'huile d'olive.
7. Placez le filet de maquereau à l'intérieur et couvrez-le avec le mélange d'herbes.
8. Placez la plaque dans le four et faites cuire à 160° pendant 20 minutes.
9. Une fois la cuisson terminée, retirez la

plaque du four et laissez-la reposer pendant quelques minutes.

10. Placez maintenant les filets de maquereau sur des assiettes de service et servez.

DINER

Poulet avec avocat et granules de pistache

DUREE : 35 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 320
- Glucides : 2 g
- Graisses : 19 g
- Protéines: 28 g

INGREDIENTS :

- 150 g blancs de poulet
- 1 échalote
- 20 g pistaches hachées
- Un demi-avocat
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez les tranches de poulet.
2. Epluchez l'échalote, lavez-la et hachez-la.
3. Lavez et coupez l'avocat en deux, retirez le noyau central et coupez-le en tranches.
4. Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle à frire.
5. Ajoutez l'échalote et laissez-la se flétrir.
6. Placez les tranches de poulet dans la poêle et faites-les frire pendant quelques minutes de chaque côté, en les assaisonnant de sel et de poivre.
7. Retirez le poulet de la poêle et mettez-y les pistaches.
8. Faites cuire pendant 5 minutes, en remuant continuellement.
9. Ajoutez à nouveau le poulet et faites cuire pendant 15 minutes, en ajoutant un peu d'eau de temps en temps.
10. Dès que le poulet est cuit, placez les tranches sur un plat de service avec les tranches d'avocat, arrosez avec le jus de cuisson et servez.

SNACK

Jus de concombre, carotte et anis

DUREE : 10 minutes
PORTIONS :1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 130
- Glucides : 16 g
- Graisses : 0 g
- Protéines : 3 g

INGREDIENTS :

- 1 concombre
- 1 carotte
- 1 cuillère à café d'anis en poudre
- 1 cuillère à café de jus de citron non sucré

PRÉPARATION :

1. D'abord, épluchez et coupez la carotte.
2. Lavez-le et coupez-le en morceaux.
3. Lavez et séchez le concombre et coupez-le en rondelles.
4. Mettez la carotte et le concombre dans l'extracteur ou la centrifugeuse.
5. Passez le jus dans un bol, puis ajoutez la

poudre d'anis et le jus de citron.

6. Remuez jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien combinés.
7. Mettez maintenant le jus dans un verre, ajoutez quelques glaçons et servez.

Jour 3 :

Petit-déjeuner
Café au lait sans sucre +
Deux tranches de biscuits complets

Déjeuner :
Ragoût d'espadon
Seiche en zimino

Dîner :
Dinde avec sauce au basilic amandes et pignons de pin

Snack/Dessert :
Rouleaux de bresaola, roquette et robiola

DÉJEUNER

Ragoût d'espadon

DUREE : 60 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 340
- Glucides : 8 g
- Graisses : 6 g
- Protéines : 32 g

INGREDIENTS :

- 150 g espadon
- 70 g tomates cerises
- 1 cuillère à café de purée de tomate
- ½ échalote
- ½ brins de romarin
- 1 cuillère à soupe de vin blanc
- Flocons d'avoine au goût.
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez l'espadon. Retirez la peau et l'arête centrale, puis coupez-le en cubes.

2. Epluchez et lavez l'échalote, puis hachez-la.
3. Lavez et séchez les tomates cerises, puis coupez-les en deux.
4. Lavez et séchez le romarin.
5. Faites chauffer une cuillère à café d'huile d'olive dans une poêle, puis ajoutez l'échalote.
6. Laissez-le flétrir et ajoutez ensuite la pulpe de tomate et les tomates cerises.
7. Ajoutez un verre d'eau et faites cuire pendant 20 minutes.
8. Mettez les cubes d'espadon dans un bol, ajoutez l'huile, le sel et le poivre, puis la farine.
9. Remuez bien pour enrober tout le poisson dans la farine.
10. Faites chauffer deux cuillères à café d'huile d'olive et faites-y revenir le romarin haché.
11. Ajoutez maintenant l'espadon et faites cuire pendant 5 minutes, en remuant constamment.
12. Déglacer avec du vin blanc et éteindre.
13. Mettez l'espadon dans la poêle avec les tomates et poursuivez la cuisson pendant 10 minutes supplémentaires.
14. Une fois la cuisson terminée, éteignez le feu et laissez reposer pendant quelques minutes.

15. Placez maintenant l'espadon et les tomates cerises sur l'assiette.
16. Arrosez avec le jus de cuisson et servez.

Seiche en zimino

DUREE : 1 heure et 5 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 222
- Glucides : 5 g
- Graisses : 7 g
- Protéines : 16 g

INGREDIENTS :

- 150 g seiches nettoyées
- 60 g tomates
- 1 otte de blettes
- 10gr céleri
- 10 g oignon frits
- 4 feuilles de persil hachées
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez les seiches, puis coupez-les

en lanières.
2. Passez aux blettes. Retirez les côtes dures de la blette, lavez, séchez puis coupez les feuilles en petits morceaux.
3. Lavez et séchez les tomates cerises, puis coupez-les en cubes.
4. Faites chauffer deux cuillères à café d'huile d'olive dans une poêle.
5. Lorsqu'il est chaud, mettre le céleri, le persil et l'oignon.
6. Faites sauter pendant 5 minutes, puis ajoutez les blettes.
7. Remuez bien et faites cuire pendant 10 minutes.
8. Ajoutez maintenant la seiche et les tomates, assaisonnez de sel et de poivre et mélangez.
9. Mettez le couvercle sur la casserole et laissez mijoter pendant 30 minutes.
10. Une fois la cuisson terminée, éteignez le feu et placez les seiches et les blettes sur une assiette.
11. Arrosez avec le jus de cuisson et servez.

DINER

Dinde avec sauce au basilic amandes et pignons de pin

DUREE : 25 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 370
- Glucides : 5 g
- Graisses : 20 g
- Protéines: 42 g

INGREDIENTS :

- 1 poitrine de dinde (200 g)
- 30 g olives noires
- 10 g amandes
- 10 g pignons
- Un citron vert
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de feuilles de romarin
- 1 touffe de basilic haché
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Tout d'abord, lavez et séchez la poitrine de dinde.
2. Assaisonnez les deux côtés avec du sel et du

poivre.
3. Pendant ce temps, hacher finement les olives noires.
4. Epluchez et lavez l'ail, puis hachez-le.
5. Lavez et séchez le citron vert, râpez le zeste et filtrez le jus dans un petit bol.
6. Pendant ce temps, hachez les amandes et les pignons de pin.
7. Faites chauffer une cuillère à soupe d'huile dans une poêle et faites cuire la dinde pendant au moins 5 minutes de chaque côté.
8. Retirez la dinde et dans la même poêle, préparez la sauce d'accompagnement.
9. Mettez le reste des ingrédients dans la poêle avec le jus de citron vert et faites cuire pendant quelques minutes. Ajoutez du sel et du poivre selon votre goût et éteignez le feu.
10. Placez la dinde sur une assiette, arrosez-la avec la sauce au basilic et servez.

SNACK

Rouleaux de bresaola , roquette et robiola

DUREE : 10 minutes

PORTIONS :1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 160
- Glucides : 2 g
- Graisses : 4 g
- Protéines : 19 g

INGREDIENTS :

- 3 tranches de bresaola
- 20 g robiola
- 3 cuillères à café de roquette
- Une demi-cuillère à café de ciboulette
- Une demi-cuillère à café de persil haché
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Tout d'abord, lavez et séchez bien les feuilles de roquette.
2. Lavez également la ciboulette et le persil et hachez-les.
3. Mettez le robiola dans un bol avec la roquette, la ciboulette, le sel, le poivre et le persil.
4. Mélanger et mixer.
5. Prenez les tranches de bresaola et placez-les

sur une planche à découper.
6. Enduisez la surface avec la robiola et la roquette, puis fermez en les enroulant.
7. Placez-les sur un plat de service et servez.

Jour 4 :

Petit-déjeuner Œufs brouillés aux asperges speck et gingembre
Déjeuner : Poulet avec un accompagnement de fenouil et de graines de chia
Dîner : Thon grillé au sésame
Snack/Dessert : 30 g fruits secs

PETIT DEJEUNER

Œufs brouillés avec asperges, bacon et

gingembre

DUREE : 30 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 210
- Glucides : 3 g
- Graisses : 10 g
- Protéines : 22 g

INGREDIENTS :

- 100 g asperges vertes
- Deux petits œufs
- 40 g de speck
- ½ cuillère à café de poudre de gingembre
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Commencez par les asperges.
2. Retirez la tige et l'extrémité la plus dure, lavez et séchez-les.
3. Coupez les asperges en morceaux de 2-3 cm chacun.
4. Mettez une casserole avec de l'eau et du sel, et quand elle commence à bouillir, faites

bouillir les pointes d'asperges pendant 10 minutes.
5. Egouttez les asperges et mettez-les de côté.
6. Dans un bol, écalez les œufs et battez-les avec le sel, le poivre et le gingembre en poudre à l'aide d'une fourchette.
7. Ajouter le speck haché et les pointes d'asperges.
8. Remuez et mélangez bien.
9. Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle et versez-y les œufs.
10. Faites cuire, en remuant continuellement, pendant 5 à 6 minutes, selon la façon dont vous préférez que l'œuf cuise.
11. Placez les œufs brouillés dans une assiette, saupoudrez d'un peu de poivre noir et servez.

DÉJEUNER

Poulet avec un accompagnement de fenouil et de graines de

chia

DUREE : 15 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 360
- Glucides : 5 g
- Graisses : 12 g
- Protéines: 43 g

INGREDIENTS :

- 1 poitrine de poulet de 200 g
- 1 table de fenouil
- 1 citron
- 1 cuillère à café de graines de chia
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. D'abord, commencez par le fenouil.
2. Enlevez le chaume, séparez les feuilles, lavez-les sous l'eau courante, séchez-les, puis coupez le fenouil en tranches.
3. Lavez également quelques touffes de chaume et mettez-les de côté.
4. Prenez une poêle et faites chauffer une

demi-cuillère à soupe d'huile.

5. Laissez chauffer l'huile puis faites revenir les tranches de fenouil pendant une dizaine de minutes, en ajoutant du sel et un filet d'eau.
6. Passons maintenant au poulet.
7. Lavez-le à l'eau courante et vérifiez qu'il n'y a pas de déchets.
8. Prenez maintenant une plaque de cuisson et placez-y une feuille de papier sulfurisé.
9. Graisser le papier sulfurisé avec un peu d'huile, ajouter le blanc de poulet, le saler, le poivrer et l'arroser de jus de citron, d'un peu d'huile d'olive et de la barbe de fenouil que vous avez mise de côté.
10. Placez le poulet dans un four préchauffé à 170°C pendant environ 20 minutes.
11. Dès qu'il est cuit, retirez le poulet du papier sulfurisé, enlevez les barbes de fenouil et disposez-le sur un plat de service.
12. Saupoudrez de graines de chia et servez.

DINER

Thon grillé au sésame

DUREE : 35 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 207
- Glucides : 4 g
- Graisses : 9 g
- Protéines : 22 g

INGREDIENTS :

- 1 filet de thon, 150 g
- 1 cuillère à café de graines de sésame blanc
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame noir
- ½ citron
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez le filet de thon.
2. Dans un bol, mélangez le jus de citron filtré, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, le sel et le poivre.
3. Mélangez bien jusqu'à l'obtention d'une émulsion homogène.
4. Badigeonnez le filet de thon avec l'émulsion.

5. Saupoudrez les graines de sésame noir et blanc sur le filet.
6. Faites chauffer une plaque de cuisson et lorsqu'elle est chaude, placez-y le thon.
7. Faites cuire pendant 2 minutes de chaque côté, puis éteignez.
8. Placez le thon sur une planche à découper, puis coupez-le en tranches.
9. Placez les tranches de thon sur l'assiette.
10. Arrosez avec le reste de l'émulsion et servez.

Jour 5 :

Petit-déjeuner
Un yaourt grec sans sucre +
Un fruit frais de saison

Déjeuner :
Rôti de bœuf classique
Salade d'avocat avec oignon rouge et amandes

Dîner :
Poulpe à la grecque
Gratin de fenouil à la feta

Snack/Dessert :

Smoothie au concombre et au citron

DÉJEUNER

Rôti de bœuf classique

DUREE : 55 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 340
- Glucides : 2 g
- Graisses : 6 g
- Protéines : 32 g

INGREDIENTS :

- 200 g filet de bœuf
- 1 cuillère à soupe de vin blanc
- 1 brin de romarin
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez le romarin.
2. Enlevez l'excès de graisse du filet, puis lavez-le et séchez-le avec du papier

absorbant.
3. Badigeonnez la surface de la viande d'huile d'olive et assaisonnez-la de sel et de poivre.
4. Enveloppez la viande avec une ficelle de cuisine, puis insérez la branche de romarin entre la ficelle et la viande.
5. Faites chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle et, lorsqu'elle est chaude, faites revenir la viande jusqu'à ce qu'une croûte croustillante se forme de tous les côtés.
6. Badigeonnez une plaque à pâtisserie d'huile d'olive et placez-y la viande avec tout le jus de cuisson.
7. Arrosez la viande de vin blanc et mettez la casserole au four.
8. Faites cuire au four à 180° pendant 25 minutes, en retournant le rôti à mi-cuisson et en l'arrosant avec le jus de cuisson.
9. Une fois la cuisson terminée, retirez la plaque du four et laissez la viande reposer pendant 5 minutes.
10. Retirez la ficelle, coupez la viande en tranches et placez-les dans l'assiette.
11. Arrosez avec le jus de cuisson et servez.

Salade d'avocat avec oignon

rouge et amandes

DUREE : 1 heure 30 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 180
- Glucides : 4 g
- Graisses : 16 g
- Protéines : 3 g

INGREDIENTS :

- 1 avocat mûr
- La moitié d'un oignon rouge
- 1 citron vert
- 1 piment
- 1 cuillère à café de poudre d'amande
- Sel au goût
- Huile d'olive q.s.

PRÉPARATION :

1. Tout d'abord, épluchez le demi-oignon, lavez-le puis coupez-le en fines lamelles.
2. Pelez l'avocat, coupez-le en deux, retirez le noyau, puis lavez-le et séchez-le.
3. Coupez-le en cubes.

4. Mettez l'avocat et l'oignon dans un saladier, puis ajoutez le piment haché.
5. Assaisonnez avec du sel, de l'huile d'olive et du jus de citron vert filtré.
6. Mélangez et mixez bien les ingrédients, puis placez-les dans un plat de service et saupoudrez de granules d'amandes.
7. Vous pouvez servir la salade.

DINER

Poulpe à la grecque

DUREE : 60 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 328
- Glucides : 4 g
- Graisses : 6 g
- Protéines : 30 g

INGREDIENTS :

- 250 g poulpe nettoyé
- 4 tomates cerises
- ½ échalote
- 1 cuillère à soupe de vin rouge
- Huile d'olive au goût

- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Rincez le poulpe sous l'eau froide courante.
2. Nettoyez soigneusement l'intérieur de la tête, en vidant complètement le sac.
3. Rincez à nouveau le poulpe et laissez-le s'égoutter.
4. Maintenant, coupez le poulpe en morceaux pas trop petits.
5. Placez les morceaux de poulpe dans une poêle antiadhésive et faites-les cuire à feu vif.
6. Le poulpe va commencer à libérer du liquide.
7. Lorsque ces liquides se sont évaporés, ajoutez un peu d'huile d'olive et l'échalote.
8. Pendant ce temps, lavez et séchez les tomates cerises, puis coupez-les en deux.
9. Ajoutez-les dans la poêle avec le poulpe et poursuivez la cuisson pendant 3 minutes supplémentaires.
10. Ajoutez le vin et laissez-le s'évaporer.
11. Assaisonnez avec du sel et du poivre, couvrez la casserole avec un couvercle et faites cuire pendant 40 minutes.
12. Lorsque 40 minutes se sont écoulées,

éteignez le feu et mettez le poulpe et le jus de cuisson dans l'assiette.

13. Saupoudrer de persil et servir.

Gratin de fenouil à la feta

DUREE : 2 5 minutes

PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 90
- Glucides : 4 g
- Graisses : 3 g
- Protéines : 9 g

INGREDIENTS :

- 200 gr de fenouil
- 20 grammes de feta râpée
- 10 gr d'huile
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Tout d'abord, préchauffez le four à 200º C.
2. Ensuite, lavez bien le fenouil, en enlevant les chaumes.
3. Coupez-les en fines tranches, pour qu'elles cuisent mieux et plus vite.

4. Prenez un plat allant au four et badigeonnez-le d'un peu d'huile ou de beurre.
5. Commencez à composer le gratin de fenouil en plaçant une première couche de fenouil.
6. Continuez avec une couche de feta râpée, du sel et du poivre, puis encore du fenouil, du fromage, du sel et du poivre.
7. Faites cuire au four pendant environ 20 minutes.
8. Servez le gratin de fenouil avec la feta encore chaud directement sur un plat de service.

SNACK

Smoothie au concombre et au citron

DUREE : 20 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 40
- Glucides : 6 g
- Graisses : 0 g
- Protéines : 4 g

INGREDIENTS :

- Un petit concombre
- 50 ml jus de citron
- ½ cuillère à café de poudre de cannelle
- 3 glaçons
- Zeste de citron pour la décoration

PRÉPARATION :

1. Tout d'abord, pelez le concombre, lavez-le et coupez-le en petits morceaux.
2. Mettez les morceaux de concombre dans le blender, ajoutez la glace et le jus de citron et mettez le blender en marche.
3. Mixez à grande vitesse jusqu'à ce que le mélange soit épais et homogène.
4. Mettez le smoothie dans un verre, placez la paille, décorez avec des zestes de citron râpé et servez votre goûter.

Jour 6 :

Petit-déjeuner Œufs brouillés avec du thon épicé
Déjeuner :

Truite aux herbes
Poireaux aigre-doux aux miettes de noisettes

Dîner :
Poulet à la menthe avec amandes et fromage crescenza

Snack/Dessert :
Salade de fruits aux fraises et orange

PETIT DEJEUNER

Œufs brouillés avec du thon épicé

DUREE : 20 minutes
PORTIONS : 1
VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 190
- Glucides : 1 g
- Graisses : 6 g
- Protéines : 25 g

INGREDIENTS :

- 30 g de thon en boite
- 2 petits œufs
- 1/2 cuillère à café de poivre rouge écrasé

- 1 cuillère à café de lait d'amande sans sucre
- Sel au goût
- Huile d'olive au goût
- Ciboulette au goût

PRÉPARATION

1. Dans un bol, écalez les œufs.
2. Ajoutez le lait d'amande et battez-les avec une fourchette, puis ajoutez le sel et le poivron rouge haché.
3. Faites chauffer un peu d'huile d'olive, puis ajoutez le thon.
4. Laissez prendre le goût pendant quelques minutes, puis versez les œufs dans la poêle.
5. Remuez sans cesse pour que les œufs ne se tassent pas et forment une omelette.
6. Faites cuire pendant 5 minutes, assaisonnez de sel et de poivre, puis placez les œufs dans des assiettes de service.
7. Décorez avec un peu de ciboulette hachée et servez votre petit-déjeuner.

DÉJEUNER

Truite aux herbes

DUREE : 35 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 240
- Glucides : 2 g
- Graisses : 6 g
- Protéines : 24 g

INGREDIENTS :

- 150 g filet de truite
- 1 feuille de sauge
- ½ brin de thym
- ½ brin de romarin
- 2 feuilles de persil
- ½ citron
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez le filet de truite sous l'eau courante, puis épongez-le avec du papier absorbant. Retirez tous les os à l'aide d'une pince de cuisine.
2. Badigeonnez la truite d'huile d'olive et assaisonnez-la de sel et de poivre.
3. Lavez et séchez la sauge, le thym, le romarin et le persil et hachez-les finement.

4. Saupoudrez les filets de truite avec les herbes hachées.
5. Chauffez un gril et lorsqu'il est chaud, faites griller le filet de truite.
6. Faites cuire pendant 10 minutes de chaque côté, puis retirez du gril et placez-les sur une planche à découper et laissez-les reposer pendant quelques minutes.
7. Après 2 minutes, prenez la truite et placez-la sur l'assiette.
8. Dans un bol, pressez et filtrez le jus de citron.
9. Ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre et mélangez bien.
10. Arrosez le poisson avec l'émulsion et servez.

Poireaux aigre-doux aux miettes de noisettes

DUREE : 35 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 100
- Glucides : 8 g
- Graisses : 5 g
- Protéines : 5 g

INGREDIENTS :

- 1 poireau
- 50 ml vinaigre de pomme
- 1 cuillère à café de sirop d'érable
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût
- Grains de noisettes au goût.

PRÉPARATION :

1. Commencez la recette en nettoyant le poireau.
2. Retirez la radicelle et le bout dur.
3. Retirer les feuilles extérieures les plus dures, puis laver, sécher et couper en fines tranches.
4. Badigeonnez une plaque de cuisson d'huile d'olive et placez-y les poireaux.
5. Assaisonner avec un peu d'huile, de sirop d'érable, de sel et de poivre et arroser de vinaigre de pomme.
6. Faites cuire au four à 180° pendant 15 minutes.
7. Après 15 minutes, vérifiez le temps de cuisson.
8. Les rondelles de poireau ne doivent pas être trop molles et doivent rester légèrement

croustillantes à l'extérieur.

9. Dès qu'ils sont cuits, sortez-les du four, laissez-les reposer quelques minutes et disposez-les sur un plat de service en les arrosant du jus de cuisson et des grains de noisettes.
10. Vous pouvez vous aider vous-même.

DINER

Poulet à la menthe avec amandes et fromage crescenza

DUREE : 25 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 362
- Glucides : 6 g
- Graisses : 10 g
- Protéines: 49 g

INGREDIENTS :

- 2 tranches de poitrine de poulet, 100 g

chacune
- 2 tranches de bacon
- 4 cuillère à café de fromage crescenza
- Farine d'amande selon le goût.
- Une cuillère à soupe de parmesan râpé
- 1 cuillère à café de thym ciselé huile d'olive selon le goût
- 1 cuillère à café de menthe hachée
- Sel fin au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez, enlevez l'excès de graisse et séchez les tranches de poulet.
2. Pendant ce temps, préparez la chapelure en mélangeant dans un bol le parmesan, la farine d'amande, la menthe et le thym lavés et hachés.
3. Plongez les tranches de blanc de poulet dans la chapelure **, en veillant à ce qu'elles** adhèrent parfaitement, puis appuyez légèrement dessus avec la paume de votre main.
4. Placez les tranches de poulet panées dans un plat à four huilé.
5. Tartinez les tranches de poulet de fromage crescenza et posez les tranches de bacon dessus.

6. Faites-les cuire dans un four préchauffé à 200°C pendant 8/10 minutes de chaque côté, en les retournant et, si nécessaire, en les arrosant d'un peu d'huile d'olive pour éviter qu'ils ne collent.
7. Servez les tranches lorsqu'elles sont bien cuites.

SNACK

Salade de fruits aux fraises et à l'orange

DUREE : :20 minutes
PORTIONS :1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 60
- Glucides : 12 g
- Graisses : 0 g
- Protéines : 1 g

INGREDIENTS :

- 1 orange
- 10 fraises sauvages
- 1 cuillère à café de stevia
- ½ cuillère à café de cannelle

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez l'orange, retirez l'écorce et divisez la pulpe en segments.
2. Lavez et séchez également les fraises des bois.
3. Mettez 50 ml d'eau, la cannelle, la stévia et le zeste d'orange dans une casserole.
4. Portez à ébullition et réduisez ensuite jusqu'à obtenir une sorte de sirop.
5. Eteignez, filtrez le sirop et mettez-le de côté.
6. Placez les quartiers d'orange et les fraises des bois dans un saladier, arrosez-les de sirop et laissez-les au réfrigérateur jusqu'à ce que vous vouliez les servir comme en-cas.

Jour 7 :

Petit-déjeuner

Cupcakes avec amandes au lait de coco et pistaches

Déjeuner :

Brochettes de poulet et de potiron

Pois et fenouil dans une sauce au yaourt

grec et aux pistaches

Dîner :
Filet de bœuf avec sauce au fromage des Chartreux

Snack/Dessert :
Smoothie aux carottes et aux épinards, gingembre et orange

PETIT DEJEUNER

Gâteaux au lait de coco avec amandes et pistaches

DUREE : 50 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 210
- Glucides : 6 g
- Graisses : 11 g
- Protéines : 14 g

INGREDIENTS :

- 2 petits œufs (ou un grand)
- 25 ml d'huile d'olive

- 3 g (ou une demi-cuillère à café) de poudre de stevia
- 20 g poudre d'amandes
- 20 g de farine de coco
- 15 g pistaches hachées
- 2 cuillères à café de lait de coco sans sucre

PRÉPARATION :

1. Tout d'abord, préchauffez le four à 200°C.
2. Pendant ce temps, préparez la pâte à gâteau.
3. Séparez les jaunes et les blancs d'œufs, montez les blancs en neige dans un bol et mettez-les de côté.
4. Battez les jaunes d'œufs dans un autre bol avec la stévia.
5. Ajoutez l'huile et remuez.
6. Ajouter progressivement les trois farines (amandes, noix de coco et pistaches), en remuant et en mélangeant bien.
7. Versez enfin le lait de coco.
8. Enfin, ajoutez délicatement les blancs d'œufs battus en neige.
9. Remuez et incorporez-les délicatement.
10. Versez le mélange dans des moules à

muffins huilés.
11. Faites cuire dans un four ventilé pendant environ 30 minutes.
12. Vérifiez toujours la cuisson avec un cure-dent.
13. Servez les gâteaux dès qu'ils ont légèrement refroidi.

DÉJEUNER

Brochettes de poulet et de potiron

DUREE : 35 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 260
- Glucides : 7 g
- Graisses : 1 g
- Protéines: 29 g

INGREDIENTS :

- 150 g escalope de poulet
- 1 cuillère à café de poudre de cannelle
- Une tranche de pulpe de potiron
- 2 clous de girofle
- Huile d'olive q.s.
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Enlevez l'excès de graisse du poulet, puis lavez-le, séchez-le et coupez-le en dés.
2. Épluchez le potiron, retirez une tranche, lavez-le et coupez-le en cubes.
3. Placez les cubes de poulet et de potiron dans un bol et assaisonnez-les avec l'huile, le sel, le poivre, les clous de girofle et la cannelle.
4. Remuez et mélangez bien pour assaisonner le poulet.
5. Faites cuire le poulet et le potiron à la vapeur pendant 15 minutes.
6. Vérifiez le temps de cuisson et s'il n'est toujours pas cuit, poursuivez pendant 3 minutes supplémentaires.
7. Dès qu'il est cuit, placez les cubes de poulet sur une assiette.
8. Prenez des bâtons de brochettes et formez

des brochettes en alternant les cubes de potiron avec le poulet.

9. Placez les brochettes sur des assiettes de service et servez.

Pois et fenouil dans une sauce au yaourt grec et aux pistaches

DUREE : 25 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 130
- Glucides : 12 g
- Graisses : 1 g
- Protéines : 7 g

INGREDIENTS :

- 80 g petits pois frais
- 1 fenouil
- 1 citron
- 50 g de yaourt grec sans sucre ajouté
- Une touffe de basilic
- 1 cuillère à café de pistaches
- Ciboulette au goût

- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION

1. Décortiquer les petits pois, puis les laver et les égoutter.
2. Retirez les feuilles extérieures du fenouil, puis lavez-le et coupez-le en tranches.
3. Lavez et séchez le romarin.
4. Mettez de l'eau dans le cuit-vapeur avec du sel, du poivre et la branche de romarin et portez à ébullition.
5. Faites d'abord cuire les petits pois dans le panier pendant 5 minutes.
6. Retirez-les et placez-les dans un bol.
7. Placez maintenant le fenouil dans le panier et faites-le cuire pendant 20 minutes.
8. Dès qu'ils sont prêts, mettez-les dans le bol avec les petits pois.
9. Remuez délicatement les légumes.
10. Maintenant, préparez la sauce au yaourt.
11. Pressez le citron et filtrez le jus dans un bol.
12. Lavez et séchez le basilic et mettez-le dans le bol avec le jus de citron.
13. Ajoutez le yaourt, le sel et le poivre, la farine de pistache et un filet d'huile, puis mélangez bien à la fourchette.

14. Versez la sauce sur les légumes et remuez.
15. Décorez de ciboulette hachée et servez.

DINER

Filet de bœuf avec sauce au fromage des Chartreux

DUREE : 35 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 407
- Glucides : 7 g
- Graisses : 13 g
- Protéines : 39 g

INGREDIENTS :

- 1 filet de bœuf de 200 g
- ½ échalote
- 40 g de fromage des Chartreux
- 25 ml crème fraiche
- 1 cuillère à soupe de vin blanc
- 1 brin de romarin
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez le romarin.
2. Lavez et séchez le filet de bœuf, puis badigeonnez-le d'huile d'olive et saupoudrez toute la surface de sel et de poivre.
3. Attachez le filet avec une ficelle de cuisine et placez la branche de romarin entre la ficelle et la viande.
4. Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle et faites-y cuire la viande.
5. Faites cuire pendant 5 minutes de chaque côté.
6. Pendant ce temps, préparer la sauce au fromage de la Chartreuse.
7. Epluchez et lavez l'échalote, puis hachez-la.
8. Faites-la frire dans une poêle avec un peu d'huile chaude.
9. Ajoutez maintenant le vin, remuez et laissez-le s'évaporer.
10. Ajoutez maintenant la crème et le fromage frais.
11. Faites cuire jusqu'à ce que le Certosa soit complètement fondu.
12. Ajoutez du sel et du poivre selon votre goût et éteignez.
13. Dès que le filet est cuit, retirez-le de la poêle et placez-le sur une planche à

découper.
14. Laissez reposer pendant quelques minutes, puis retirez la ficelle et le romarin.
15. Placez le filet sur l'assiette, arrosez avec la sauce au fromage de la Chartreuse et servez.

SNACK

Smoothie aux carottes et épinards, gingembre et orange

DUREE : 20 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 60
- Glucides : 8 g
- Graisses : 0 g
- Protéines : 4 g

INGREDIENTS :

- Une demi-carotte
- 50 g feuilles d'épinards
- 50 ml jus d'orange sanguine
- 1 cuiller à café de gingembre fraîchement râpé

- 3 glaçons
- Zeste d'orange pour décoration

PRÉPARATION :

1. Tout d'abord, nettoyez les feuilles d'épinards fraîches.
2. Prenez un morceau de gingembre, pelez-le et râpez-le.
3. Pendant ce temps, portez une casserole d'eau à ébullition et blanchissez les épinards pendant 10 minutes.
4. Egouttez-les, pressez-les et mettez-les dans le verre du mixeur.
5. Epluchez la carotte, lavez-la et coupez-la en petits morceaux.
6. Mettez la carotte dans le blender, ajoutez la glace, le gingembre râpé et le jus d'orange et mettez le blender en marche.
7. Mixez à grande vitesse jusqu'à ce que le mélange soit épais et homogène.
8. Mettez le smoothie dans un verre, placez-y des pailles, garnissez-le d'écorces d'orange râpées et servez votre collation.

Semaine 9

Liste d'achats :

Mélange d'épices				
Parmesan				
Asperges				
Courgettes				
Tomates				
Ail				
Jus de pamplemousse				
Yaourt grec				
Laitue				
Poivrons				
Jambon				
Purée de tomates				
Laitue				
Carottes				
Chou vert				
Céleri				
Tomates				
Fenouil				
Œufs				
Crème				
Pâtes				
Pois chiches				
Pistaches				
Poitrine de dinde				
Haricots				
Jus d'orange				
Flocons d'avoine				
Lait				
Pois chiches				
Oignons				
Pommes de terre				
Vinaigre de cidre de pomme				
Persil				
Basilic				
Sauce soja				
Gingembre				
Choux de Bruxelles				
Jambon cru				
Escalopes de veau				

Jour 1 :

Petit-déjeuner

Œufs brouillés au jambon et à la crème

Déjeuner :

Veau mariné aux asperges

Courgettes aux pistaches et au fromage

fontina

Dîner :
Dinde farcie aux courgettes et au fromage taleggio
Artichauts au jus méditerranéen

Snack/Dessert :
Smoothie au yaourt grec
fraises et framboises

PETIT DEJEUNER

Œufs brouillés au jambon et à la crème

DUREE : 20 minutes
PORTIONS : 1
VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 260
- Glucides : 2 g
- Graisses : 18 g
- Protéines : 20 g

INGREDIENTS :

- 2 œufs
- 25 g jambon blanc
- 30 ml crème fraiche
- 10 g g Parmesan râpé
- 10 ml d'huile d'olive
- Sel au goût
- Poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Casser les œufs dans un bol, saler et poivrer, ajouter la crème et les battre avec un fouet à main jusqu'à ce qu'ils soient homogènes.
2. Prenez le jambon et coupez-le en petits morceaux.
3. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive.
4. Dès qu'il est chaud, faites revenir le jambon cuit pendant quelques minutes.
5. Ajoutez maintenant le mélange d'œufs et remuez continuellement avec une cuillère en bois.
6. Faites cuire les œufs pendant 10 minutes, puis ajoutez le fromage râpé.
7. Faites cuire pendant encore quelques minutes, juste le temps de faire fondre le parmesan.
8. Servez immédiatement vos œufs brouillés

directement sur un plat de service.

DÉJEUNER

Veau mariné aux asperges

DUREE : 3 heures 35 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 380
- Glucides : 2 g
- Graisses : 4 g
- Protéines : 42 g

INGREDIENTS :

- 200 g veal loin
- 4 feuilles de sauge
- 50 ml vin blanc
- 100 g d'asperges
- 1 gousse d'ail
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Enlevez toute la graisse de la viande, puis lavez-la, séchez-la et coupez-la en petits

cubes.
2. Placez la viande dans un bol.
3. Lavez et séchez les feuilles de sauge.
4. Epluchez et lavez l'ail, puis hachez-le.
5. Mettez l'ail et la sauge dans le bol avec la viande.
6. Ajoutez le vin, le sel, le poivre et une cuillère à soupe d'huile d'olive.
7. Remuez pour bien assaisonner la viande, puis couvrez le bol d'un film alimentaire et placez-le au réfrigérateur.
8. Laissez mariner pendant 3 heures, en remuant de temps en temps pour qu'il prenne du goût.
9. Après 3 heures, sortez la viande du réfrigérateur et ramenez-la à température ambiante.
10. Pendant ce temps, retirez la partie ligneuse et dure des asperges, lavez-les et égouttez-les.
11. Coupez maintenant les asperges en morceaux et blanchissez-les pendant 10 minutes dans de l'eau bouillante avec du sel.
12. Égoutter et mettre de côté.
13. Faites chauffer deux cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle.

14. Blanchir les cubes de viande quelques minutes de chaque côté, puis éteindre.
15. Placez les asperges dans le fond des plats de service.
16. Placez les cubes de viande sur le dessus, assaisonnez avec un peu du liquide de marinade égoutté et servez.

Courgettes aux pistaches et au fromage fontina

DUREE : 35 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 110
- Glucides : 7 g
- Graisses : 5 g
- Protéines : 10 g

INGREDIENTS :

- 150 g Courgettes
- 10 ml huile d'olive
- 10 g poudre de pistache
- 20 g fromage fontina râpé

- 1 gousse d'ail
- Sel et poivre au goût
- 1 pincée de sau sauge

PRÉPARATION :

1. Tout d'abord, lavez les courgettes.
2. Coupez-les ensuite en rondelles, en veillant à ne pas les couper trop finement.
3. Badigeonnez l'une des deux cuillères à soupe d'huile dans un bol, en l'étalant sur toute la surface.
4. Déposez ensuite les courgettes sur le dessus, en essayant de ne pas les faire se chevaucher.
5. Maintenant, préchauffez le four à 200°C.
6. Mélangez les pistaches avec le fromage fontina râpé dans un plat.
7. Ajoutez une pincée de sel, de poivre, un peu de sauge et de ciboulette.
8. Remuez à nouveau pour mélanger votre chapelure.
9. Placez le mélange obtenu sur les courgettes, en essayant de le répartir uniformément.
10. Ajoutez l'autre cuillère à soupe d'huile sur les courgettes et faites cuire pendant environ 20 minutes, ou jusqu'à ce que les courgettes soient dorées.

11. Une fois le temps écoulé, sortez-les du four et servez-les après les avoir laissés refroidir quelques minutes.

DINER

Dinde farcie aux courgettes et au fromage taleggio

DUREE : 40 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 490
- Glucides : 2 g
- Graisses : 20 g
- Protéines: 46 g

INGREDIENTS :

- 2 tranches de dinde, 100 g chacune
- 1 petite courgette
- 2 feuilles de sauge
- 40 g taleggio coupé en morceaux
- 10 ml d'huile d'olive
- Sel au goût
- Poivre au goût

PRÉPARATION

1. Commencez par la courgette. Lavez-la, séchez-la et coupez-la en fines tranches.
2. Mettez une casserole avec un peu d'eau salée, et quand elle arrive à ébullition, faites bouillir les courgettes pendant 3 minutes.
3. Égoutter et laisser refroidir.
4. Passez aux tranches, battez-les avec un attendrisseur de viande pour les amincir, lavez-les et séchez-les.
5. Lavez et séchez la sauge.
6. Placez d'abord les courgettes sur chaque tranche, puis le fromage taleggio en petits morceaux.
7. Roulez la viande et fixez le rouleau avec un cure-dent.
8. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive. Dès qu'il est chaud, ajoutez les feuilles de sauge, puis les rouleaux.
9. Faites cuire jusqu'à ce que l'extérieur des tranches soit doré et que la viande soit bien cuite. Assaisonnez de sel et de poivre et éteignez le feu.
10. Servez les rouleaux de dinde bien chauds.

Artichauts au jus

méditerranéen

DUREE : 50 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 60
- Glucides : 8 g
- Graisses : 1 g
- Protéines : 5 g

INGREDIENTS :

- 2 artichauts
- 1 cuillère à café de jus de citron
- Eau à volonté
- 1 orange
- 2 cuillères à café de jus de pamplemousse
- 1 gousse d'ail
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Nettoyez d'abord les artichauts.
2. Retirez la tige et les feuilles extérieures les plus dures des artichauts.
3. Retirez également l'extrémité des feuilles et

enlevez le foin intérieur avec une pelleteuse.

4. Mettez maintenant les artichauts dans un bol rempli d'eau et de jus de citron.
5. Portez l'eau avec le sel à ébullition et faites bouillir les artichauts pendant 25 minutes.
6. Egouttez les artichauts et laissez-les refroidir.
7. Lavez et séchez l'orange.
8. Retirez le zeste et filtrez le jus d'orange, puis mettez-le dans une casserole avec le jus de pamplemousse.
9. Portez à ébullition, puis passez le jus dans un bol.
10. Pelez et émincez l'ail et mettez-le avec l'huile, le sel et le poivre dans le bol avec le jus d'agrumes.
11. Mélangez et mixez bien, puis versez les artichauts dans le bol.
12. Prenez maintenant un plat de service, placez-y les artichauts, arrosez avec l'émulsion et servez.

SNACK

Smoothie au yaourt grec

avec fraises et framboises

DUREE : 3 heures 10 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 120
- Glucides : 12 g
- Graisses : 5 g
- Protéines : 6 g

INGREDIENTS :

- 1 pot de yaourt grec sans sucre ajouté
- 6 fraises
- 6 plus

PRÉPARATION

1. Avant de commencer la recette proprement dite, prenez le pot de yaourt grec et mettez-le au congélateur pendant au moins 3 heures.
2. Pendant ce temps, lavez et séchez les fraises, puis coupez-les en deux.
3. Lavez les framboises et laissez-les sécher.
4. Après 3 heures, sortez le yaourt du congélateur et mettez-le dans le mixeur.
5. Ajoutez les fraises et les framboises et mixez

jusqu'à ce que le mélange soit épais et lisse.

6. Mettez le smoothie dans un verre et servez.

Jour 2 :

Petit-déjeuner un café sans sucre + un yaourt grec sans sucre ajouté + 20 g de fruits secs
Déjeuner : Soupe crémeuse d'asperges et de laitue Truite à l'étouffée
Dîner : Salade de poulet au fromage de chèvre et aux artichauts Rouleaux d'aubergine avec jambon et mozzarella
Snack/Dessert : Smoothie à la poire et lait d'avoine

DÉJEUNER

Soupe crémeuse d'asperges et de laitue

DUREE : 95 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 121
- Glucides : 9 g
- Graisses : 8 g
- Protéines : 8 g

INGREDIENTS :

- 100 g d'asperges
- 1 échalote
- 1 cuillère à soupe de parmesan
- 200 ml de bouillon de légumes
- 100 g de laitue
- 1 jaune d'œuf
- 1 cuillère à café de feuilles de thé
- 50 ml crème fraiche
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez les feuilles de laitue, puis coupez-les en morceaux.
2. Retirer la partie ligneuse et dure des asperges, les laver et les égoutter.

3. Epluchez et lavez l'échalote, puis hachez-la.
4. Faites chauffer deux cuillères à café d'huile d'olive dans une poêle.
5. Ajouter les échalotes et les asperges et faire cuire pendant 5 minutes, en remuant souvent.
6. Ajoutez maintenant la laitue, remuez et laissez prendre du goût pendant quelques minutes.
7. Assaisonnez avec du sel et du poivre, ajoutez le bouillon de légumes et faites cuire pendant environ 30 minutes.
8. Après 30 minutes, éteignez le feu et, à l'aide d'un mixeur manuel, mixez jusqu'à l'obtention d'une crème épaisse et homogène.
9. Poursuivez la cuisson pendant 10 minutes supplémentaires.
10. Versez le jaune d'œuf, le parmesan et la crème dans un bol. Mélangez bien et versez ensuite le mélange dans la casserole.
11. Éteignez le feu et remuez bien jusqu'à ce que les ingrédients soient bien incorporés.
12. Laissez refroidir pendant quelques minutes, puis mettez le velours sur l'assiette et servez.

Truite à l'étouffée

DUREE : 40 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 340
- Glucides : 6 g
- Graisses : 5 g
- Protéines : 30 g

INGREDIENTS :

- 1 filet de truite de 150 g
- 1 petite gousse d'ail
- 3 petites tomates
- 4 feuilles de persil
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Pelez la gousse d'ail, lavez-la et hachez-la.
2. Lavez et séchez les tomates, puis coupez-les en cubes.
3. Lavez et séchez le filet de truite et enlevez toutes les arêtes.
4. Lavez et séchez le persil, puis hachez-le.
5. Faites chauffer deux cuillères à café d'huile d'olive dans une poêle.

6. Dès qu'il est chaud, faites revenir l'ail.
7. Ajoutez maintenant les tomates, remuez bien et faites cuire pendant 8 minutes, en remuant souvent.
8. Ajoutez maintenant la truite, en commençant par le côté peau.
9. Faites cuire pendant 7 minutes, puis retournez-les et poursuivez la cuisson pendant 8 minutes supplémentaires.
10. Ajoutez du sel et du poivre selon votre goût, laissez infuser pendant 2 minutes supplémentaires, puis éteignez.
11. Placez la truite et les tomates sur l'assiette.
12. Arrosez avec le jus de cuisson et le persil haché et servez.

DINER

Salade de poulet au fromage de chèvre et aux artichauts

DUREE : 15 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 310

- Glucides : 7 g
- Graisses : 7 g
- Protéines: 26 g

INGREDIENTS :

- 80 g rôti de poulet en tranches
- 100 g de laitue
- 80 g cœurs d'artichaut à l'huile
- 80 g tomates cerises
- 50 g fromage de chèvre en cube
- 1 cuillère à café de vinaigre de pomme
- 10 ml d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez bien la laitue avec du papier absorbant, puis coupez-la en petits morceaux.
2. Lavez et séchez les tomates cerises, puis coupez-les en deux.
3. Prenez les cœurs d'artichauts et laissez-les égoutter, puis prenez du papier buvard et enlevez l'huile résiduelle.
4. Coupez le fromage de chèvre en cubes.
5. Prenez un bol et mettez-y l'huile d'olive, le vinaigre de pomme et le sel.
6. Remuez avec une fourchette jusqu'à

l'obtention d'une émulsion assez homogène.
7. Prenez un saladier et mettez d'abord la laitue et les tomates cerises, puis les artichauts et enfin le fromage de chèvre et le poulet rôti.
8. Arrosez avec l'émulsion de vinaigre de pomme et servez.

Rouleaux d'aubergine avec jambon et mozzarella

DUREE : 50 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 226
- Glucides : 9 g
- Graisses : 5 g
- Protéines : 8 g

INGREDIENTS :

- ½ petite aubergine
- 40 g jambon cuit
- 50 g de mozzarella
- 50 g purée de tomate
- 1 cuillère à soupe de parmesan râpé
- 1 gousse d'ail

- 1 cuillère à café d'origan séché
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez d'abord l'aubergine et coupez-la en fines tranches d'environ 3 mm d'épaisseur.
2. Badigeonnez une plaque de cuisson d'huile d'olive et placez l'aubergine au fond.
3. Assaisonnez avec de l'huile, du sel et du poivre et faites cuire au four pendant 10 minutes à 180°.
4. Quand ils sont cuits, sortez-les du four et laissez-les refroidir.
5. Pendant ce temps, épluchez et lavez l'ail et hachez-le.
6. Egouttez la mozzarella et coupez-la en fines tranches.
7. Faites chauffer deux cuillères à café dans une poêle et lorsqu'elle est assez chaude, mettez-y l'ail à dorer.
8. Ajoutez la purée de tomates, salez et poivrez et laissez réduire pendant 10 minutes.
9. Placez maintenant une tranche d'aubergine, une tranche de jambon cuit et une tranche de mozzarella sur une planche à découper.

10. Enroulez les tranches d'aubergine sur elles-mêmes et placez-les dans une plaque de cuisson, côté fermé vers le bas.
11. Saupoudrer de sauce tomate, de parmesan et d'origan et mettre au four.
12. Placez la plaque dans le four et faites cuire à 180° pendant 10 minutes.
13. Une fois la cuisson terminée, retirez la plaque du four et laissez-la reposer pendant quelques minutes.
14. Déposer les rouleaux d'aubergine sur l'assiette, arroser avec le jus de cuisson et servir.

SNACK

Smoothie à la poire et au lait d'avoine

DUREE : 10 minutes
PORTIONS : 1
VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 90
- Glucides : 12 g
- Graisses : 1 g
- Protéines : 3 g

INGREDIENTS :

- 1 poire
- 100 d lait d'avoine sans sucre
- ½ gousse de vanille
- ¼ de cuillère à café de stévia

PRÉPARATION :

1. Pelez la poire, retirez les graines et le cœur, puis coupez-la en morceaux.
2. Mettez les poires, le lait d'avoine et la stévia dans le mixeur.
3. Coupez la gousse de vanille en deux et mettez les graines avec les autres ingrédients.
4. Mixez le tout à grande vitesse jusqu'à ce que le mélange soit lisse et homogène.
5. Mettez le smoothie dans un verre, ajoutez une paille et servez.

Jour 3 :

Petit-déjeuner Un yaourt grec sans sucre + Un fruit frais de saison
Déjeuner :

Soupe aux crevettes et au safran
Salade de saumon et de tomates

Dîner :
Soupe aux œufs et légumes
Poulet au curcuma et au persil

Snack/Dessert :
Tartare d'avocat et de jambon cru

DÉJEUNER

Soupe aux crevettes et au safran

DUREE : 30 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 101
- Glucides : 2 g
- Graisses : 10 g
- Protéines : 28 g

INGREDIENTS :

- 200 g de crevettes
- 200 ml de bouillon de légumes
- 1 gousse d'ail

- 1 sachet de safran
- 4 brins de ciboulette hachée
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive

PRÉPARATION :

1. Décortiquer les crevettes, retirer le filament intestinal, puis laver et égoutter.
2. Pelez l'ail, lavez-le et hachez-le.
3. Faites chauffer une cuillère à soupe d'huile dans une poêle et dès qu'elle est chaude, faites revenir l'ail.
4. Dès qu'elle est dorée, ajoutez le safran et le bouillon et portez à ébullition.
5. Assaisonnez de sel et de poivre et ajoutez les crevettes.
6. Poursuivez la cuisson pendant 5 minutes, puis éteignez.
7. Mettez la soupe dans une assiette, parsemez de ciboulette et servez.

Salade de saumon et de tomates

DUREE : 1 heure 25 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 292
- Glucides : 5 g
- Graisses : 7 g
- Protéines : 32 g

INGREDIENTS :

- 100 g filet de saumon
- 1 cuillère à soupe de vin blanc
- 40 g de laitue
- 4 tomates cerises
- 1 citron
- 1 cuillère à café de ciboulette hachée
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Retirez la peau et toutes les arêtes du saumon. Lavez-le et séchez-le avec des serviettes en papier.
2. Coupez le saumon en cubes et placez-le dans un bol.
3. Assaisonnez le saumon avec l'huile, le sel, le poivre et le vin blanc.
4. Remuez puis couvrez le bol avec du film alimentaire. Placez au réfrigérateur et

laissez mariner pendant 1 heure.
5. Lorsque le temps de marinade est terminé, sortez le saumon du réfrigérateur.
6. Placez tout le contenu du bol dans une poêle antiadhésive et faites cuire pendant 3 minutes, en remuant constamment.
7. Lorsque le saumon est prêt, éteignez le feu et laissez-le refroidir.
8. Pendant ce temps, lavez et séchez les tomates cerises, puis coupez-les en quartiers.
9. Lavez et séchez bien la laitue, puis coupez-la en morceaux.
10. Mettez la laitue, les tomates cerises et le saumon dans un bol.
11. Assaisonnez avec l'huile, le sel, le poivre et le jus de citron filtré.
12. Remuez bien pour assaisonner.
13. Saupoudrer de ciboulette et servir.

DINER

Soupe aux œufs et légumes

DUREE : minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR

PORTION :

- Calories : 105
- Glucides : 4 g
- Graisses : 12 g
- Protéines : 12 g

INGREDIENTS :

- 1 œuf
- 25 g chou de Bruxelles
- 20 g chou vert
- 20 g de chou rouge
- 20 g chou fleur
- 10 g céleri
- 1 brin de romarin
- 2 feuilles de sauge
- Deux cuillères à café de vinaigre de pomme
- Huile d'olive 10 ml
- Sel au goût
- Poivre au goût
- Piment fort au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez puis séchez les choux de Bruxelles avec du papier absorbant. Ensuite, coupez-les en 4 parties.
2. Lavez et séchez le chou vert et le chou rouge. Ensuite, coupez-les en petits

morceaux.

3. Lavez les feuilles de chou, séchez-les et coupez-les en petits morceaux.
4. Prenez le céleri, enlevez les filaments blancs, lavez-le et séchez-le, puis coupez-le en morceaux.
5. Lavez et séchez le romarin et la sauge.
6. Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole. Ajoutez le céleri et faites-le frire à feu doux pendant 3 minutes.
7. Ajouter la sauge et le romarin, faire frire pendant une minute, puis ajouter le chou de Savoie et les 2 types de chou.
8. Laissez prendre le goût pendant 5 minutes, puis ajoutez 250 ml d'eau chaude. Ajoutez le sel, le poivre et le piment.
9. Mettez le couvercle et faites cuire à feu moyen pendant 40 minutes, en remuant de temps en temps.
10. Après 40 minutes, ajoutez les choux de Bruxelles et faites cuire pendant 30 minutes supplémentaires, en assaisonnant avec du sel et du poivre.
11. Lorsque les légumes sont prêts, préparez l'œuf.
12. Prenez une casserole et mettez-y 250 ml d'eau et le vinaigre. Portez l'eau à

ébullition. Lorsque l'eau bout, faites glisser un œuf dans l'eau et faites-le cuire pendant 3 minutes, en essayant de ne pas le casser.
13. L'œuf doit être mis directement dans le plat avec la soupe, donc pendant que l'œuf cuit, mettez la soupe dans le plat.
14. Dès que l'œuf est prêt, placez-le sur l'assiette.
15. Saupoudrer la soupe de ciboulette et servir.

Poulet au curcuma et au persil

DUREE : 35 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 260
- Glucides : 1 g
- Graisses : 3 g
- Protéines : 36 g

INGREDIENTS :

- 150 g escalope de poulet
- Une demi-cuillère à café de curcuma
- Une demi-cuillère à café de persil haché
- Une cuillère à soupe d'herbes aromatiques

séchées mélangées
- Sel et poivre au goût
- Vinaigre de pomme
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez le poulet, retirez les os et l'excès de graisse.
2. Lavez et hachez finement le persil.
3. Faites cuire à la vapeur le poulet assaisonné d'herbes, de persil, de sel et de poivre.
4. Faites cuire pendant 20 minutes.
5. Dès qu'il est cuit, placez-le sur une planche à découper et coupez-le en petits morceaux.
6. Maintenant vous pouvez assaisonner le poulet avec du curcuma.
7. Finir l'assaisonnement avec l'huile et le vinaigre.
8. Mélangez et mixez le tout, puis placez le poulet sur un plat de service et servez.

SNACK

Tartare d'avocat et de jambon cru

DUREE : 15 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 250
- Glucides : 2 g
- Graisses : 11 g
- Protéines : 19 g

INGREDIENTS :

- 50 g jambon
- ¼ échalote
- La moitié d'un petit avocat
- Huile d'olive au goût
- Poivre au goût
- Vinaigre de pomme selon le goût
- ciboulette au goût

PRÉPARATION :

1. Tout d'abord, pelez l'échalote, lavez-la puis hachez-la.
2. Enlevez la graisse du jambon, puis coupez-le en petits morceaux.
3. Pelez l'avocat, retirez la moitié de la pulpe, lavez-le, séchez-le et coupez-le en cubes.
4. Mettez l'échalote, l'avocat et le jambon dans un bol et mélangez-les.
5. Ajoutez la ciboulette, une cuillerée d'huile, une cuillerée de vinaigre, du poivre et mélangez le tout.

6. À l'aide d'une coupe à pâtisserie, placez le tartare de poisson cru au centre du plat de service.
7. Décorez avec plus de ciboulette et servez.

Jour 4 :

Petit-déjeuner un café lait + deux biscuits complets
Déjeuner : Rumsteck de veau rôti aux pistaches et aux noix Boulettes de viande à la courgette
Dîner : Salade de poulet, aubergine et tomates cerises Fromage de chèvre cuit au four avec des noix et des carottes
Snack/Dessert : Jus de fenouil au gingembre et carottes

DÉJEUNER

Rumsteck de veau rôti aux

pistaches et aux noix

DUREE : 1 heure 30 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 315
- Glucides : 3 g
- Graisses : 8 g
- Protéines : 36 g

INGREDIENTS :

- 200 g rumsteck de veau
- 10 g noix hachées
- 10 g pistaches hachées
- 25 g tranches de bacon
- 1 cuillère à soupe de vin blanc
- 1 brin de romarin
- 2 feuilles de sauge
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Enlever l'excès de graisse du rumsteck, puis le laver et l'éponger avec du papier absorbant.

2. Posez les tranches de bacon sur une feuille de papier sulfurisé et placez le rumsteck de veau au milieu.
3. Enroulez le rumsteck dans les tranches de lard et maintenez-les ensemble en les attachant avec de la ficelle de cuisine.
4. Lavez et séchez la sauge et le romarin et placez-les entre la ficelle et le bacon.
5. Badigeonnez une plaque à pâtisserie d'huile d'olive et placez-y la viande.
6. Faites cuire à 200° pendant 1 heure et 15 minutes, en arrosant la viande de vin blanc à mi-cuisson.
7. Retirez la viande du four lorsqu'elle est cuite.
8. Retirez la ficelle et les herbes, puis coupez le rôti en tranches.
9. Placez les tranches de viande sur l'assiette.
10. Saupoudrer de noix et de pistaches hachées et servir.

Boulettes de viande à la courgette

DUREE : 30 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR

PORTION :

- Calories : 130
- Glucides : 10 g
- Graisses : 1 g
- Protéines : 7g

INGREDIENTS :

- 1 petite courgette
- 20 g de flocons d'avoine
- Le zeste d'un citron
- 1 gousse d'ail
- Une pincée de noix de muscade
- Une branche de thym
- Une cuillère à café d'origan
- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût
- 2 cuillères à soupe de farine d'amande (pour la chapelure)

Préparation :

1. Épluchez et lavez les courgettes et râpez-les directement dans un bol à l'aide d'une râpe à gros trous.
2. Épluchez et lavez également la gousse d'ail.
3. Faites chauffer deux cuillères à soupe d'huile dans une poêle antiadhésive avec la gousse d'ail.
4. Ajoutez-le aux légumes et faites-les revenir

pendant quelques minutes à feu moyen, en ajustant le sel et en ajoutant du poivre, de la noix de muscade et toutes les herbes.
5. Baissez le feu et poursuivez la cuisson pendant 15 minutes supplémentaires.
6. Laissez refroidir le mélange et ajoutez le zeste de citron et les flocons d'avoine.
7. Mélangez bien avec vos mains pour former de petites boules de la taille d'une noix.
8. Trempez-les un par un dans la chapelure aux amandes et roulez-les délicatement entre vos paumes pour les rendre aussi sphériques que possible.
9. Préchauffez le four à 200°C.
10. Recouvrez une plaque à pâtisserie d'une feuille de papier sulfurisé.
11. Placez les boulettes de viande dans le plat de cuisson et faites-les cuire à 200° pendant 10 minutes, en les retournant de temps en temps.
12. Une fois cuites, retirez les boulettes du four et laissez-les refroidir.
13. Servez-les chauds directement sur un plat de service.

DINER

Salade de poulet,

aubergine et tomates cerises

DUREE : 1 heure 35 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 202
- Glucides : 3 g
- Graisses : 10 g
- Protéines : 21 g

INGREDIENTS :

- 100 g escalope de poulet
- 50 g aubergines
- 40 g tomate cerise
- 1/2 citron
- 1 brin de thym haché
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive au goût

PRÉPARATION :

1. Mettez 1 cuillère à soupe d'huile, le sel, le poivre, le jus de citron et le thym dans un grand bol et mélangez bien.
2. Lavez et séchez les blancs de poulet.

Enlevez l'excès de graisse et les os, s'il y en a encore. Divisez-la en deux et coupez-la en tranches.

3. Placez le poulet dans un plat à four et arrosez-le avec l'émulsion.
4. Retournez les tranches des deux côtés de manière à ce que toute la surface de la viande soit en contact avec la marinade.
5. Couvrez la plaque de cuisson avec du film alimentaire et laissez reposer pendant une heure à température ambiante.
6. Lavez et séchez l'aubergine, puis coupez-la en fines tranches.
7. Lavez et séchez les tomates cerises, puis coupez-les en 4 parties.
8. Faites chauffer un gril et dès qu'il est chaud, faites griller l'aubergine.
9. Griller pendant 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'ils soient entièrement cuits.
10. Assaisonnez les aubergines avec du sel et du poivre et mettez-les de côté.
11. Retirez maintenant le poulet de la marinade et placez-le directement sur le gril.
12. Faites cuire pendant 5 minutes de chaque côté, puis retirez du gril.
13. Posez le poulet sur une planche à découper et coupez-le en fines lamelles.

14. Faites de même avec l'aubergine.
15. Mettez maintenant le poulet et l'aubergine dans un bol.
16. Ajoutez les tomates cerises, assaisonnez avec l'huile, le sel et le poivre.
17. Remuez pour bien assaisonner et servez.

Fromage de chèvre cuit au four avec des noix et des carottes

DUREE : 25 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 230
- Glucides : 4 g
- Graisses : 7 g
- Protéines : 22 g

INGREDIENTS :

- 80 g fromage de chèvre
- 1 petite carotte
- 20 g noix hachées
- 1 cuillère à café d'herbes mélangées
- Un demi-citron

- Huile d'olive au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Grillez et hachez les noix très grossièrement, puis placez-les dans un bol.
2. Ajouter l'huile, le sel, le poivre, le jus de citron et les herbes et bien mélanger.
3. Coupez le fromage de chèvre en cubes.
4. Mettre dans le bol avec les noix, mélanger et mettre de côté.
5. Épluchez et lavez la carotte, puis coupez-la en cubes.
6. Prenez une feuille de papier sulfurisé.
7. Placez le fromage de chèvre avec le liquide de la marinade au centre, puis placez les carottes.
8. Assaisonnez de sel et de poivre, puis refermez le film.
9. Placez-les dans une plaque de cuisson et faites-les cuire au four à 180° pendant 10 minutes.
10. Au bout de 10 minutes, sortez-les du four, placez la feuille d'aluminium sur un plat de service et servez.

SNACK

Jus de gingembre, fenouil et carottes

DUREE : 10 minutes
PORTIONS :1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 120
- Glucides : 11 g
- Graisses : 1 g
- Protéines : 8 g

INGREDIENTS :

- 2 carottes
- Un demi-fenouil
- 20 g gingembre frais râpé
- Une pincée de cannelle

PRÉPARATION :

1. Retirez le chaume et les feuilles extérieures les plus dures du fenouil, puis lavez-le et coupez-le en petits morceaux.
2. Épluchez et lavez les carottes, puis coupez-les en petits morceaux.

3. Mettez les morceaux de carotte et de fenouil dans un extracteur ou une centrifugeuse et extrayez le jus dans un bol.
4. Ajoutez maintenant le gingembre et la cannelle au jus et mélangez bien.
5. Mettez maintenant le jus dans un verre, ajoutez quelques glaçons et servez.

Recettes bonus : Dessert

Voici 50 recettes de desserts sans gluten et sans sucre pour terminer en beauté. Vous y trouverez des recettes très savoureuses et faciles à réaliser.

Bavarois à la noix de coco avec coulis de framboises

DUREE : 2 heures 40 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 140
- Glucides : 13 g
- Graisses : 7 g
- Protéines : 8 g

INGREDIENTS :

- 60 ml de lait de coco
- 70 g yaourt nature
- 1 cuillère à café de stevia liquide

- 10 g agar agar

Pour le coulis de framboise :

- 50 g framboises
- 1 cuillère à café de stévia liquide

PRÉPARATION :

1. Mettez le lait de coco et la stévia dans une casserole.
2. Portez à ébullition et ajoutez ensuite l'agar agar.
3. Mélangez avec un fouet à main jusqu'à ce que le mélange soit lisse et sans grumeaux.
4. Éteignez le feu et laissez le mélange refroidir.
5. Dès qu'il a refroidi, ajoutez le yaourt blanc et mélangez bien avec une spatule jusqu'à ce que le yaourt soit complètement incorporé.
6. Versez le mélange dans un moule en aluminium et placez-le au réfrigérateur.
7. Laissez la crème bavaroise durcir pendant 2 heures.
8. Pendant ce temps, lavez et séchez les framboises.
9. Coupez-les ensuite en très petits morceaux et mettez-les dans une casserole.
10. Ajoutez la stévia et laissez mijoter pendant

15 minutes.
11. Après 15 minutes, éteignez le feu et mixez le mélange avec un mixeur à immersion.
12. Mettez de côté et laissez refroidir.
13. Après 2 heures, retirez le moule du réfrigérateur.
14. Versez la crème bavaroise dans un plat de service.
15. Arrosez le dessus avec le coulis de framboises et servez.

Crème bavaroise au cacao

DUREE : 6 heures 10 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 172
- Glucides : 6 g
- Graisses : 8 g
- Protéines : 9 g

INGREDIENTS :

- 100 ml de lait écrémé
- 10 g gélatine
- 1 cuillère à café de cacao amer
- 1 cuillère à soupe de stévia liquide

- une gousse de vanille

PRÉPARATION

1. Vous pouvez commencer par faire tremper la feuille de gélatine dans de l'eau froide pendant 10 minutes.
2. Pendant ce temps, mettez la moitié du lait dans une casserole avec la stévia.
3. Laissez un peu de lait de côté pour incorporer la gélatine plus tard.
4. Chauffer à feu doux, en remuant constamment.
5. Dès que la crème arrive à ébullition, retirez-la du feu et ajoutez la gélatine instantanée en poudre.
6. Ajoutez le cacao et la vanille et mélangez bien.
7. Avant que le tout ne vienne à ébullition, retirez du feu et versez la gélatine bien égouttée.
8. Ajoutez le reste du lait que vous avez mis de côté et mélangez bien pour incorporer la gélatine.
9. Versez la crème bavaroise dans 1 ramequin en aluminium (ou deux petits ramequins) et mettez-la au réfrigérateur pendant au moins 6 heures.

10. Dès qu'il est temps de servir la crème bavaroise, mettez de l'eau très chaude dans un bol et plongez-y le fond des ramequins pendant quelques secondes.
11. Puis prenez-le et retournez-le sur un plat de service. Vous pouvez vous servir vous-même.

Crème bavaroise à la noix de coco et à la pistache

DUREE : 2 heures 40 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 110
- Glucides : 8 g
- Graisses : 9 g
- Protéines : 9 g

INGREDIENTS :

- 60 ml de lait de coco
- 70 g de yaourt grec à la noix de coco sans sucre ajouté
- 1 cuillère à café de stevia liquide

- 10 g agar agar
- Farine de pistache selon le goût

PRÉPARATION :

1. Tout d'abord, occupez-vous du mélange de mousse.
2. Mettez le lait de coco et la stévia dans une casserole.
3. Portez à ébullition et ajoutez ensuite l'agar agar.
4. Mélangez avec un fouet à main jusqu'à ce que le mélange soit lisse et sans grumeaux.
5. Éteignez le feu et laissez le mélange refroidir.
6. Dès qu'il a refroidi, ajoutez le yaourt à la noix de coco et mélangez bien avec une spatule jusqu'à ce que le yaourt soit complètement incorporé.
7. Versez le mélange dans un moule en aluminium et placez-le au réfrigérateur.
8. Laissez la crème bavaroise durcir pendant 2 heures.
9. Après 2 heures, retirez le moule du réfrigérateur.
10. Versez la crème bavaroise dans un plat de service.
11. Saupoudrer la surface de farine de pistache

et servir.

Biscuits aux amandes et à la noix de coco

DUREE : 1 heure 30 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 92
- Glucides : 8 g
- Graisses : 9 g
- Protéines : 8 g

INGREDIENTS :

- 30 g poudre d'amandes
- 20 g de farine de coco
- ½ cuillère à café de vanille en poudre
- 1 petit œuf
- 15 ml d'huile de noix de coco

PRÉPARATION :

1. Tout d'abord, faites fondre l'huile de coco au micro-ondes pendant quelques secondes.
2. Mettez la farine d'amande et de noix de coco directement dans le mixeur.
3. Ajoutez l'huile de coco fraîchement fondue

dans le verre du mixeur.

4. Faites fonctionner le blender jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène.
5. Placez le mélange sur une planche à pâtisserie et ajoutez la demi-cuillère à café de vanille en poudre et l'œuf.
6. Travaillez rapidement le mélange avec vos doigts jusqu'à ce qu'il soit lisse et sans grumeaux.
7. Enveloppez la pâte dans un film alimentaire et laissez-la reposer pendant une heure au réfrigérateur.
8. Une fois l'heure écoulée, farinez légèrement un plan de travail et étalez la pâte brisée avec un rouleau à pâtisserie.
9. Étalez la pâte jusqu'à obtenir une feuille d'un centimètre de large, puis découpez-la dans votre forme de biscuit préférée.
10. Prenez une plaque à pâtisserie et recouvrez-la de papier sulfurisé.
11. Placez les biscuits à l'intérieur et faites cuire au four à 180° pendant 12 minutes.
12. Dès qu'ils sont cuits, retirez-les du four et laissez-les refroidir avant de les servir.
13. Dès qu'ils ont refroidi, vous pouvez servir vos biscuits en dessert.

Pudding aux myrtilles et

aux noix

DUREE : 2 heures et 10 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 100
- Glucides : 6 g
- Graisses : 11 g
- Protéines : 4 g

INGREDIENTS :

- 150 ml lait écrémé
- 15 g noix hachées toastées
- 1 cuillère à café de stévia liquide
- 1 pointe de vaniline
- 50 g myrtilles
- 1 cuillère à soupe de jus d'orange

PRÉPARATION :

1. Commencez par laver et sécher les myrtilles.
2. Pendant ce temps, versez le lait écrémé et les noix hachées dans un verre, en les alternant petit à petit.
3. Remuez bien plusieurs fois avec une cuillère.
4. Ajoutez l'édulcorant et la poudre de vanille.

5. Laissez le pudding reposer pendant au moins deux heures avant de le servir au réfrigérateur.
6. Une fois le temps écoulé, assaisonnez les myrtilles avec le jus d'orange.
7. Au moment de servir, vous pouvez saupoudrer les myrtilles sur le dessus du pudding et servir.

Pudding aux amandes

DUREE : 4 heures 30 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 90
- Glucides : 6 g
- Graisses : 10 g
- Protéines : 5 gr

INGRÉDIENTS POUR 1 PORTION

- 15 g poudre d'amandes
- 130 ml lait d'amande
- 1 gousse de vanille
- Le zeste d'un citron, râpé.

PRÉPARATION :

1. Placez la farine d'amande dans une casserole et ajoutez un peu de lait d'amande à la fois.
2. Remuez avec un fouet à main et, dès que vous avez fini d'ajouter tout le lait, ajoutez la gousse de vanille coupée en deux et le zeste de citron.
3. Remuez jusqu'à ce que le mélange soit épais et homogène.
4. Versez maintenant le mélange dans deux moules en aluminium.
5. Laissez refroidir complètement.
6. Couvrez maintenant les moules avec du film alimentaire et mettez-les au réfrigérateur.
7. Laissez-les se raffermir pendant 4 heures.
8. Après 4 heures, retirez les moules du réfrigérateur.
9. Renversez les puddings sur un plat de service et servez (vous pouvez décider de servir l'autre pudding pour un autre plat).

Pudding aux cerises et aux amandes

DUREE : 4 heures 30 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR

PORTION :

- Calories : 120
- Glucides : 15 g
- Graisses : 8 g
- Protéines : 7 g

INGREDIENTS :

- 60 g cerises
- 10 g stevia en poudre
- 15 g poudre d'amande
- 120 ml lait d'amande
- 1 gousse de vanille
- Le zeste d'un citron, râpé.

PRÉPARATION :

1. Tout d'abord, retirez les queues des cerises.
2. Lavez-les, coupez-les en deux et retirez le noyau.
3. Mettez les cerises dans un bol et ajoutez la stévia.
4. Remuez et laissez macérer pendant environ 30 minutes.
5. Placez la farine dans une casserole et ajoutez un peu de lait d'amande à la fois.
6. Remuez avec un fouet à main et, dès que vous avez fini d'ajouter tout le lait, ajoutez la gousse de vanille coupée en deux et le

zeste de citron.

7. Remuez jusqu'à ce que le mélange soit épais et homogène.
8. Ajoutez maintenant les cerises et le miel et continuez à remuer jusqu'à ce que tout soit bien combiné.
9. Versez maintenant le mélange dans un moule en aluminium.
10. Laissez refroidir complètement.
11. Couvrez maintenant le moule avec du film alimentaire et mettez-le au réfrigérateur.
12. Laissez-les se raffermir pendant 4 heures.
13. Après 4 heures, retirez le moule à pudding du réfrigérateur.
14. Renversez le pudding directement sur un plat de service et servez.

Pudding au yaourt grec

DUREE : 3 heures 30 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 90
- Glucides : 4 g
- Graisses : 8 g
- Protéines : 5 g

INGREDIENTS :

- 120 g de yaourt grec sans sucre ajouté
- 5 g de poudre de stévia
- 25 ml lait écrémé
- 10 g agar agar

PRÉPARATION :

1. Mettez le lait et la stévia dans une casserole.
2. Portez à ébullition en remuant continuellement.
3. Ajoutez maintenant l'agar agar et remuez avec un fouet à main jusqu'à ce que le mélange soit lisse et sans grumeaux.
4. Mettez le yaourt dans un bol et ajoutez le mélange de lait et de stévia.
5. Toujours à l'aide d'un fouet manuel, mélangez bien le tout.
6. Versez maintenant le mélange dans un verre.
7. Placez le verre au réfrigérateur et laissez-le durcir pendant 3 heures.
8. Après 3 heures, il suffit de sortir le verre du réfrigérateur et de servir le pudding.

Pudding au lait d'amande et aux fraises sauvages

DUREE : 3 heures 30 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 120
- Glucides : 14 g
- Graisses : 5 g
- Protéines : 6 g

INGREDIENTS :

- 120 g de yaourt blanc sans sucre ajouté
- 30 g fraises sauvages
- 5 g stevia en poudre
- 25 ml lait d'amande
- 10 g agar agar

PRÉPARATION :

1. Commencez par faire bouillir le lait d'amande et la stévia dans une petite casserole.
2. Remuez sans cesse.
3. Ajoutez maintenant l'agar agar et remuez avec un fouet à main jusqu'à ce que le mélange soit lisse et sans grumeaux.
4. Mettez le yaourt blanc dans un bol et ajoutez le mélange de lait d'amande et de

stévia.
5. Toujours à l'aide d'un fouet manuel, mélangez bien le tout.
6. Placez maintenant le mélange dans un verre.
7. Placez le verre au réfrigérateur et laissez-le durcir pendant 3 heures.
8. Après 3 heures, lavez et séchez les fraises des bois.
9. Retirez le verre du réfrigérateur et servez le pudding avec les fraises sauvages sur le dessus.

Compote de poires et de vanille

DUREE : 30 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 80
- Glucides : 12 g
- Graisses : 0 g
- Protéines : 1 g

INGREDIENTS :

- 1 poire

- 2 cuillères à café d'eau
- 1 cuillère à café de stévia liquide
- 1 cuillère à café de vanille en poudre
- 1 citron
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION :

1. Retirez le cœur de la poire, pelez-la, lavez-la et coupez-la en deux.
2. Retirez les graines et coupez-la en cubes.
3. Prenez une casserole et mettez-y la stévia, 2 cuillères à café d'eau, le jus de citron filtré, la poudre de vanille et une pincée de sel.
4. Remuez bien, faites cuire pendant quelques minutes, puis ajoutez les cubes de poire.
5. Remuez doucement et laissez mijoter pendant environ 15 minutes.
6. Une fois cuites, éteignez le feu et placez les poires dans un bol.
7. Arrosez avec le jus de cuisson et servez.

Compote d'orange sanguine et d' anis

DUREE : 35 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR

PORTION :

- Calories : 90
- Glucides : 14 g
- Graisses : 0 g
- Protéines : 1 g

INGREDIENTS :

- 1 orange sanguine
- Un petit morceau de gingembre frais
- 1 cuillère à café de poudre d'anis
- Une pincée de cannelle en poudre
- 1 cuillère à café de stévia liquide

PRÉPARATION :

1. Lavez l'orange sanguine, râpez son écorce et retirez la pulpe.
2. Retirer les graines et les filaments blancs de la pulpe.
3. Placez la pulpe d'orange sanguine dans un bol.
4. Ajoutez 25 ml d'eau et la stévia et mélangez bien.
5. Mixez avec un mixeur à immersion pendant quelques secondes.
6. Versez maintenant le mélange dans une casserole et mettez-la sur le feu.
7. Remuez et ajoutez ensuite le gingembre, la

cannelle et l'anis étoilé.
8. Portez la compote à ébullition, en remuant de temps en temps, et poursuivez la cuisson, après ébullition, pendant 10 minutes supplémentaires.
9. Éteignez et laissez refroidir.
10. Placez maintenant la compote dans une petite tasse.
11. Saupoudrer de zeste d'orange râpé et servir.

Coupe de yaourt blanc à la cannelle et aux groseilles

DUREE : 20 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 110
- Glucides : 10 g
- Graisses : 4 g
- Protéines : 7 g

INGREDIENTS :

- 120 g de yaourt blanc sans sucre ajouté
- 100 g groseilles
- 15 g poudre d'amandes
- ½ cuillère à café de poudre de cannelle

- ½ cuillère à café de stévia liquide

PRÉPARATION :

1. Tout d'abord, lavez et séchez les groseilles.
2. Mettez le yaourt dans un bol et ajoutez la cannelle et la stévia.
3. Remuez jusqu'à l'obtention d'une sauce homogène.
4. Mettez la moitié de la sauce au yaourt dans le fond d'un petit bol.
5. Ajoutez maintenant les raisins de Corinthe et couvrez-les avec l'autre moitié de la sauce au yaourt.
6. Saupoudrez la tasse de granules d'amandes et servez.

Tasse de mûres, gingembre et noisettes

DUREE : 20 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 120
- Glucides : 9 g
- Graisses : 7 g
- Protéines : 8 g

INGREDIENTS :

- 120 g de yaourt grec sans sucre ajouté
- 80 g mures
- 15 g noisettes
- ½ cuillère à café de poudre de gingembre
- ½ cu cuillère à café de poudre de stévia

PRÉPARATION :

1. Tout d'abord, lavez et séchez les mûres.
2. Mettez le yaourt blanc directement dans un bol et ajoutez le gingembre et la poudre de stévia.
3. Remuez jusqu'à l'obtention d'une sauce homogène.
4. Mettez la moitié de la sauce au yaourt dans le fond d'un petit bol.
5. Ajoutez maintenant les mûres et couvrez-les avec l'autre moitié de la sauce au yaourt.
6. Saupoudrez la tasse avec les miettes de noisettes et servez.

Crème de poire et de cacao

DUREE : 15 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 140
- Glucides : 12 g
- Graisses : 4 g
- Protéines : 5 g

INGREDIENTS :

- 120 g de yaourt grec sans sucre ajouté
- 1 poire
- 2 cuillères à café de cacao amère
- 1 cuillère à café de poudre de pistaches

PRÉPARATION

1. Tout d'abord, pelez la poire, en retirant les graines intérieures.
2. Vous pouvez maintenant le couper en très petits morceaux.
3. Placez la poire, le yaourt grec et le cacao dans le blender.
4. Allumez le blender et mixez jusqu'à obtenir une crème épaisse et homogène.
5. Répartissez maintenant le mélange dans un petit bol.
6. Saupoudrer les pistaches hachées sur le dessus et servir.

Crème au yaourt blanc, poires et pistaches

DUREE : 15 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 116
- Glucides : 9 g
- Graisses : 8 g
- Protéines : 5 g

INGREDIENTS :

- 1 poire
- 100 g yaourt blanc sans sucre
- Une pincée de cannelle
- 10 g poudre de pistaches

PRÉPARATION :

1. Tout d'abord, pelez la poire, retirez les graines intérieures et coupez la poire en morceaux.
2. Mettez les morceaux de poire avec la cannelle et le yaourt blanc dans le verre du mixeur.

3. Mettez le blender en marche et mixez jusqu'à l'obtention d'une crème homogène.
4. Placez maintenant le mélange dans un bol.
5. Saupoudrer de farine de pistache et servir.

Coupe avec farine de noix de coco et orange

DUREE : 18 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- **Calories :** 260
- **Glucides :** 7 g
- **Graisses :** 18 g
- **Protéines :** 9 g

INGREDIENTS :

- 35 g poudre de coco
- 1 cuillère à café d'huile de coco (déjà fondue au micro-ondes)
- 1 pointe de vanille en poudre
- Une demi cuillère à café de poudre de stevia
- 2 cuillères à soupe de jus d'orange
- 1 œuf
- 1 cuillère à café de levure chimique

- Une pincée de sel
- Sel au goût

PRÉPARATION :

1. Commencez par mettre la farine de coco, la stévia, la levure chimique et le sel dans un bol.
2. Mélangez et mixez bien tous les ingrédients.
3. Dans un bol séparé, battez l'œuf jusqu'à ce qu'il ait gonflé.
4. Ajoutez l'huile de noix de coco, le jus d'orange et l'œuf au mélange de farine.
5. Remuez jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien combinés.
6. Graissez deux moules à pâtisserie avec un peu de beurre.
7. Répartissez la pâte uniforme dans les coupes.
8. Faites cuire au micro-ondes à puissance élevée (800 watts) pendant environ 3 minutes.
9. Insérez un cure-dent et si le résultat n'est pas sec, faites cuire pendant encore une minute ou deux jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
10. Servez le gâteau dès qu'il a refroidi.

Crème avec framboises,

amandes et fondant

DUREE : 2 heures 10 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 90
- Glucides : 7 g
- Graisses : 8 g
- Protéines : 5 g

INGREDIENTS :

- 100 ml lait d'amande sans sucre
- 10 g de chocolat extra noir (85% de cacao)
- ½ cuillère à café de poudre de stévia
- 50 g framboise
- 1 cuillère à café de jus d'orange frais
- Poudre d'amandes selon les besoins.

PRÉPARATION :

1. Commencez par prendre un verre, ou un bocal en verre.
2. Versez maintenant le lait d'amande et le chocolat haché en alternance.
3. Remuez bien plusieurs fois avec une cuillère ou une cuillère à café pour les répartir uniformément dans le lait d'amande.

4. Ajoutez la demi-cuillère à café de stévia (cette étape est entièrement facultative).
5. Laissez la crème reposer pendant au moins deux heures avant de la servir au réfrigérateur.
6. Pendant ce temps, lavez les framboises et coupez-les en petits morceaux. Mélangez-les avec du jus d'orange.
7. Servez votre crème avec les framboises éparpillées sur le dessus et les granules d'amandes.

G âteau à la noix de coco, à la ricotta et au cacao

DUREE : minutes70
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 200
- Glucides : 2 g
- Graisses : 15 g
- Protéines : 10 g

INGREDIENTS :

- 10 g beurre
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco

- 50 g ricotta
- 2 gouttes de stévia liquide
- Un demi-citron
- 10 g poudre de coco
- 10 g boisson au cola

PRÉPARATION

1. Commencez par préparer 2 petits moules en silicone (carrés si possible) et graissez-les légèrement avec de l'huile.
2. Pendant ce temps, faites fondre le beurre et l'huile de coco au micro-ondes par intervalles de 15 secondes.
3. Ajoutez la ricotta et mélangez bien les ingrédients.
4. Ajoutez maintenant les gouttes de stévia, le jus de citron, le zeste de citron et la farine de noix de coco.
5. Mélangez jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
6. À l'aide d'une cuillère, répartissez uniformément le mélange dans chaque moule.
7. Faites fondre l'huile de noix de coco au micro-ondes par intervalles de 15 secondes.
8. Vérifiez jusqu'à ce qu'ils soient complètement fondus.

9. Versez sur le mélange de fromage.
10. Placez-les au réfrigérateur et laissez-les se solidifier pendant environ 1 heure.
11. Démoulez sur un plan de travail en retirant le papier.
12. Vous pouvez servir votre gâteau avec un saupoudrage de cacao non sucré sur le dessus.

Gâteau aux fruits et à la noix de coco

DUREE : 20 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 150
- Glucides : 16 g
- Graisses : 3 g
- Protéines : 4 g

INGREDIENTS :

- 50 g pulpe d'ananas
- 50 g yaourt blanc sans sucre
- 20 g pulpe de noix de coco
- 1 pomme
- Une demi-cuillère à café de cannelle

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez la pulpe de l'ananas, puis coupez-la en cubes.
2. Epluchez la pomme. Retirez les graines intérieures et coupez la pomme en cubes.
3. Lavez et séchez la pulpe de noix de coco, puis coupez-la en tranches.
4. Placez les cubes de pomme dans le verre du mixeur.
5. Ajoutez le yaourt, la stévia et la moitié des cubes d'ananas.
6. Mettez le blender en marche et mixez jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène et dense.
7. Placez le smoothie obtenu dans un verre.
8. Ajoutez les cubes d'ananas que vous avez mis de côté et servez.

Gâteau au yaourt avec avocat et framboises

DUREE : 15 minutes
PORTIONS : 1
VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 180
- Glucides : 7 g

- Graisses : 15 g
- Protéines : 6 g

INGREDIENTS :

- 120 g yaourt grec
- 1 petit avocat
- 80 g framboises
- 5 g de graines de lin

PRÉPARATION :

1. Tout d'abord, pelez les avocats, retirez le noyau et coupez-les en morceaux.
2. Lavez et séchez également les framboises, en en laissant quelques-unes pour le nappage final.
3. Mettez l'avocat, le yaourt grec et les myrtilles dans le verre du mixeur.
4. Allumez le blender et mixez jusqu'à obtenir une crème épaisse et homogène.
5. Répartissez maintenant le mélange dans un petit bol.
6. Placez les framboises restantes sur le dessus, puis les graines de lin et servez.

Glace à la pomme verte

DUREE : 12 heures et 15 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 65
- Glucides : 9 g
- Graisses : 3 g
- Protéines : 4 g

INGREDIENTS :

- 100 g pomme verte
- 70 g yaourt blanc sans sucre
- 1 cuillère à café de stévia liquide

PRÉPARATION

1. Lavez et épluchez d'abord les pommes, puis coupez-les en morceaux.
2. Placez maintenant les morceaux de pomme dans un sac sous vide, puis transférez-les au congélateur.
3. Mettez-les au congélateur pendant 12 heures.
4. Après 12 heures, sortez la pomme du congélateur et placez-la dans le verre du mixeur.
5. Ajoutez la stévia liquide et le yaourt.
6. Mixez à grande vitesse, en débranchant et rebranchant le mixeur toutes les 10

secondes.
7. Maintenant, mettez la crème glacée dans un bol et servez.

Glace aux baies

DUREE : 12 heures et 15 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 85
- Glucides : 9 g
- Graisses : 8 g
- Protéines : 8 g

INGREDIENTS :

- 100 g fruits des bois
- 70 g yaourt grec sans sucre
- 1 cuillère à café de stévia liquide

PRÉPARATION

1. Lavez d'abord les baies, puis coupez-les en morceaux.
2. Placez ensuite les baies dans un sac sous vide, puis transférez-les au congélateur.
3. Mettez-les au congélateur pendant 12 heures.
4. Après 12 heures, sortez les baies du

congélateur et placez-les dans le verre du mixeur.
5. Ajoutez la stévia liquide et le yaourt.
6. Mixez à grande vitesse, en débranchant et rebranchant le mixeur toutes les 10 secondes.
7. Maintenant, mettez la crème glacée dans un bol et servez.

Yoghourt et glace à la vanille

DUREE : 40 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 120
- Glucides : 9 g
- Graisses : 8 g
- Protéines : 8 g

INGREDIENTS :

- 75 g de yaourt grec à la vanille sans sucre ajouté
- 60 ml crème sans sucre

- 1 cuillère à café de stévia liquide

PRÉPARATION :

1. Placez le yaourt à la vanille, la crème et la stévia liquide dans un bol.
2. Mélangez bien les ingrédients avec une spatule.
3. Prenez maintenant un mixeur à immersion et mixez pendant une minute pour bien émulsionner les ingrédients.
4. Placez les ingrédients dans une sorbetière et laissez le mélange baratter jusqu'à ce qu'il soit ferme et compact.
5. Cela prend environ 25-30 minutes.
6. Retirez la crème glacée de la sorbetière, placez-la dans un bol et servez.

Glace à l'avocat et à la noix de coco

DUREE : 45 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 180
- Glucides : 8 g
- Graisses : 14 g

- Protéines : 9 g

INGREDIENTS :

- 70 g pulpe d'avocat
- 70 ml lait de coco sans sucre
- ½ cuillère à café de stevia
- 1 cuillère à café de farine de coco
- Une pincée de sel

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez la pulpe d'avocat avec des serviettes en papier.
2. Coupez la pulpe en morceaux et placez-la dans un bol.
3. Ajoutez le lait de coco, la farine de coco, la stévia et une pincée de sel.
4. Prenez un mixeur à immersion et mixez le tout jusqu'à ce que ce soit épais et crémeux.
5. Mettez maintenant le mélange dans la sorbetière et laissez-le baratter pendant 30 minutes.
6. Après 30 minutes, retirez la crème glacée de la sorbetière, versez-la dans un bol à glace et servez.

Glace au basilic mandarine

et pistache

DUREE : 45 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 130
- Glucides : 14 g
- Graisses : 4 g
- Protéines : 5 g

INGREDIENTS :

- 3 mandarines
- 1 cuillère à café de stévia liquide
- 60 ml lait d'amande sans sucre
- 2 feuilles de basilic pour la décoration
- 1 cuillère à café de pistaches hachées pour la décoration

PRÉPARATION

1. Pressez les mandarines et passez le jus dans un bol.
2. Ajoutez le lait d'amande et la stévia.
3. Mélangez avec un mixeur à immersion jusqu'à ce que le mélange soit lisse et homogène.
4. Versez le mélange dans la sorbetière, et

barattez jusqu'à ce que le mélange soit épais et crémeux (environ 30 minutes).
5. Une fois que le temps nécessaire pour fouetter s'est écoulé, retirez la crème glacée de la sorbetière.
6. Mets-le dans une coupe à glace.
7. Lavez et séchez les feuilles de basilic.
8. Placez 2 feuilles dans la tasse, saupoudrez de farine de pistache et servez.

Crème glacée au citron vert, à la noix de coco et au gingembre

DUREE : 45 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 100
- Glucides : 11 g
- Graisses : 4 g
- Protéines : 6 g

INGREDIENTS :

- 70 g lime
- 70 ml lait de coco sans sucre

- ½ cuillère à café de stevia
- ½ cuillère à café de gingembre frais
- 1 cuillère à café de farine de coco
- Une pincée de sel

PRÉPARATION :

1. Tout d'abord, lavez et séchez le citron vert.
2. Coupez la pulpe en segments et placez-la dans un bol.
3. Ajoutez le lait de coco, la farine de coco, la stévia, le gingembre fraîchement râpé et une pincée de sel.
4. Prenez un mixeur à immersion et mixez le tout jusqu'à ce que ce soit épais et crémeux.
5. Mettez maintenant le mélange dans la sorbetière et laissez-le baratter pendant 30 minutes.
6. Après 30 minutes, retirez la crème glacée de la sorbetière, versez-la dans un bol à glace et servez.
7. Décorez avec des zestes de citron vert si vous voulez donner une touche finale à votre crème glacée.

Sorbet à la fraise et à l'orange

DUREE : 6 heures 20 minutes

PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 40
- Glucides : 6 g
- Graisses : 0 g
- Protéines : 1 g

INGREDIENTS :

- ½ cuillère à café de poudre de stévia
- 2 petites fraises
- 20 ml de jus d'orange
- 40 ml d'eau

PRÉPARATION :

1. Mettez l'eau et la stévia dans une casserole.
2. Portez à ébullition. Ajoutez maintenant le jus d'orange et remuez jusqu'à ce qu'il soit complètement mélangé au sirop.
3. Placez le mélange obtenu dans un moule à popsicle.
4. Équeutez les fraises, lavez-les et séchez-les, puis coupez-les en 8 tranches.
5. Placez les tranches de fraises sur le popsicle.
6. Mettez le popsicle dans le congélateur et gardez-le jusqu'à ce qu'il soit complètement

solidifié.

7. Dès qu'elle est suffisamment ferme, retirez-la du congélateur et du moule et servez-la.

Sorbet aux mûres et au yaourt

DUREE : 12 heures et 20 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 90
- Glucides : 8 g
- Graisses : 2 g
- Protéines : 3 g

INGREDIENTS :

- 30 g mûres
- 30 ml de yaourt grec sans sucre ajouté
- 15 ml lait écrémé
- ½ cuillère à café de stevia

PRÉPARATION

1. Tout d'abord, prenez les mûres, lavez-les et séchez-les, puis coupez-les en deux.
2. Placez les mûres dans le verre d'un blender et mixez jusqu'à l'obtention d'une sauce

liquide et lisse.
3. Mettez maintenant la stévia, le yaourt et le lait dans le mixeur.
4. Mixez à nouveau jusqu'à ce que le mélange soit épais et homogène.
5. Versez le mélange dans un moule à popsicle, mettez-le au congélateur et laissez-le durcir pendant au moins 12 heures.
6. Une fois que le popsicle a reposé dans le congélateur, démontez-le et servez-le.

Sorbet à l'ananas, à la menthe et au gingembre

DUREE : 12 heures et 20 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 60
- Glucides : 8 g
- Graisses : 0 g
- Protéines : 0 g

INGREDIENTS :

- 80 g pulpe d'ananas
- Une demi-cuillère à café de gingembre fraîchement râpé

- 2 feuilles de menthe

PRÉPARATION ;

1. D'abord, épluchez l'ananas. Lavez 80 g de chair, puis séchez-la avec du papier absorbant.
2. Coupez la pulpe de l'ananas en cubes.
3. Mettez l'ananas dans le verre du mixeur avec le gingembre.
4. Mettez le blender en marche et mixez jusqu'à ce que le mélange soit lisse et homogène.
5. Placez le mélange dans un moule à popsicle.
6. Lavez et séchez les feuilles de menthe et placez-les directement dans le moule.
7. Placez le moule dans le congélateur pour qu'il durcisse pendant au moins 12 heures.
8. Retirez du congélateur après 12 heures.
9. Retirez les popsicles du moule et servez.

Sorbet à l'ananas et à la fraise

DUREE : 12 heures et 20 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 80
- Glucides : 8 g
- Graisses : 0 g
- Protéines : 1 g

INGREDIENTS :

- 60 g pulpe d'ananas
- 2 petites fraises
- Une demi-cuillère à café de cannelle

PRÉPARATION :

1. D'abord, épluchez l'ananas. Lavez 60 g de chair, puis séchez-la avec du papier absorbant.
2. Coupez la pulpe de l'ananas en cubes.
3. Prenez les fraises, équeutez-les, lavez-les et coupez-les en petits morceaux.
4. Mettez l'ananas et les fraises dans le verre du blender avec la poudre de cannelle.
5. Mettez le blender en marche et mixez jusqu'à ce que le mélange soit lisse et homogène.
6. Placez le mélange dans un moule à popsicle.
7. Placez le moule dans le congélateur pour qu'il durcisse pendant au moins 12 heures.
8. Retirez du congélateur après 12 heures.
9. Retirez la sucette glacée du moule et servez.

Salade de fruits avec sauce aux framboises

DUREE : 1 heure 20 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 90
- Glucides : 13 g
- Graisses : 0 g
- Protéines : 1 g

INGREDIENTS :

- 5 fraises sauvages
- 1 petite poire
- 1 kiwi

Pour la sauce aux framboises

- 40 g framboises
- ½ citron
- ½ cuillère à café de poudre de stévia

PRÉPARATION :

1. Pelez la poire et retirez toutes les graines. Coupez la chair en cubes.

2. Pelez le kiwi, lavez-le et coupez-le en cubes.
3. Épluchez et lavez également les fraises des bois, en les laissant entières.
4. Placez les fruits dans un bol et mélangez-les.
5. Pendant ce temps, lavez et séchez les mûres, puis coupez-les en deux.
6. Mettez les mûres dans le verre d'un blender et ajoutez le jus de citron filtré et la poudre de stévia.
7. Mettez le mixeur en marche et mixez jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse et homogène.
8. Placez maintenant les fruits dans un bol et arrosez-les avec la sauce aux mûres.
9. Mettez le bol au réfrigérateur et laissez-le tremper pendant 1 heure.
10. Une fois l'heure passée, sortez le bol du réfrigérateur et servez.

Salade d'agrumes aromatisée

DUREE : 50 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 100

- Glucides : 9 g
- Graisses : 2 g
- Protéines : 4 g

INGREDIENTS :

- 40 g de yaourt grec sans sucre ajouté
- 1 petite orange
- 1 mandarine
- ½ cuillère à soupe de stevia liquide
- 1 citron vert
- ½ cuillère à café de poudre de cannelle
- ½ cuillère à café de gingembre

PRÉPARATION :

1. Pelez et évidez les oranges, lavez-les, puis coupez la pulpe en segments.
2. Pelez la mandarine et coupez-la en segments.
3. Pressez le jus de citron vert dans un bol, puis ajoutez la stévia.
4. Mélangez bien jusqu'à l'obtention d'une émulsion homogène.
5. Placez les fruits dans un bol et coupez-les en quartiers.
6. Arrosez les fruits avec l'émulsion et remuez doucement pour assaisonner.

7. Couvrez le bol avec du film alimentaire et laissez reposer au réfrigérateur pendant 30 minutes.
8. Après 30 minutes, retirez le bol du réfrigérateur.
9. Placez les fruits dans un bol et arrosez-les avec la sauce de la marinade.
10. Placez le yaourt, le gingembre et la cannelle dans un petit bol et remuez jusqu'à ce que tout soit bien combiné.
11. Placez le yaourt aromatisé dans le bol de salade de fruits et servez.

Salade de fraises, pommes et noix

DUREE : 15 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 136
- Glucides : 11 g
- Graisses : 7 g
- Protéines : 8 gr

INGREDIENTS :

- 1 pomme rouge

- 120 g yaourt grec blanc sans sucre ajouté
- 100 g fraises
- 15 g noix hachées

PRÉPARATION :

1. Tout d'abord, épluchez les pommes, retirez les pépins intérieurs et coupez-les en morceaux.
2. Lavez et séchez les fraises, coupez 140 g en deux et 100 g en fines tranches.
3. Placez les pommes, le yaourt et les fraises coupées en deux dans le blender.
4. Mettez le blender en marche et mixez jusqu'à ce que le mélange soit épais et homogène.
5. Placez maintenant le mélange obtenu dans un bol.
6. Placez d'abord les fraises coupées en tranches sur le dessus, puis les noix hachées et servez.

Mousse aux framboises et au lait de coco

DUREE : 80 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR

PORTION :

- Calories : 120
- Glucides : 10 g
- Graisses : 8 g
- Protéines : 7 g

INGREDIENTS :

- 60 g framboises + 4 framboises pour la décoration
- 1 cuillère à café de stevia en poudre
- 50 ml lait de coco sans sucre
- 50 g de yaourt grec à la noix de coco sans sucre ajouté
- 2 g agar agar

PRÉPARATION :

1. Tout d'abord, lavez les framboises, puis coupez-les en deux, sauf les quatre dont vous aurez besoin pour la décoration, que vous laisserez entières.
2. Mettez les framboises coupées dans un blender et mixez-les jusqu'à ce qu'elles soient complètement hachées.
3. Dissolvez l'agar agar dans une cuillère d'eau chaude.
4. Placez les framboises hachées dans un bol et

ajoutez l'agar agar.
5. Remuez et mélangez bien.
6. Dans un autre bol, placez le yaourt, la noix de coco, le stevia et le lait de coco et fouettez-les avec un batteur électrique.
7. Ajoutez maintenant le mélange de yaourt aux framboises et remuez pour bien mélanger.
8. Mettez maintenant le mélange dans un verre dans lequel vous servirez la mousse et transférez-le au réfrigérateur pour qu'il repose pendant une heure.
9. Une fois le temps de repos écoulé, retirez le verre du réfrigérateur.
10. Saupoudrer les framboises sur le dessus et servir.

Mousse aux fraises

DUREE : 80 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 110
- Glucides : 11 g
- Graisses : 6 g
- Protéines : 6 g

INGREDIENTS :

- 60 g fraises + 2 fraises pour la décoration
- 1 cuillère à café de stevia en poudre
- 50 ml lait d'amande sans sucre
- 50 g de yaourt grec blanc sans sucre ajouté
- 2 g agar agar

PRÉPARATION :

1. Commencez par laver les fraises, puis coupez-les en deux, sauf les deux dont vous aurez besoin pour la décoration, que vous couperez en tranches.
2. Placez les fraises restantes dans le blender et mixez jusqu'à ce qu'elles soient complètement hachées.
3. Dissolvez l'agar agar dans une cuillère d'eau chaude.
4. Placez les fraises hachées dans un bol et ajoutez l'agar agar.
5. Remuez et mélangez bien.
6. Dans un autre bol, placez le yaourt, la stévia et le lait d'amande et fouettez-les avec un batteur électrique.
7. Ajoutez maintenant le mélange de yaourt

aux fraises et remuez pour bien mélanger.
8. Mettez maintenant le mélange dans un bol à mousse et transférez-le au réfrigérateur pour qu'il repose pendant une heure.
9. Une fois le temps de repos écoulé, sortez la mousse du réfrigérateur.
10. Saupoudrez la surface avec les tranches de fraises et servez votre mousse aux fraises.

Pralines pistaches fromage et chocolat

DUREE : 1 heure 10 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 140
- Glucides : 5 g
- Graisses : 11 g
- Protéines : 10 g

INGREDIENTS :

- 30 g fromage à tartiner
- 15 g beurre
- 12 g de pépites de chocolat noir (85% de cacao)
- 5 g de poudre de stévia

- 10 g poudre de pistache
- 1/4 cuillère à café d'extrait de vanille
- Une pincée de sel

PRÉPARATION :

1. Commencez la recette en battant le fromage frais et le beurre dans un grand bol jusqu'à ce qu'ils soient bien combinés.
2. Ajoutez la stévia et la farine de pistache, l' extrait de vanille et le sel et mélangez jusqu'à obtenir un mélange homogène.
3. Ajoutez la moitié des pépites de chocolat et mélangez jusqu'à ce que tout soit bien combiné.
4. Mettez le mélange au congélateur pendant environ une heure pour qu'il durcisse un peu et que les boules puissent être formées plus facilement.
5. Au bout d'une heure, sortez le mélange du congélateur et, avec les mains, façonnez des pralines d'environ 2,5 cm de diamètre.
6. Si le mélange semble trop mou, ajoutez un peu plus de farine d'amande.
7. Faites rouler les pralines dans un plat où vous avez mis le reste des pépites de chocolat, et essayez de les recouvrir le plus possible de pépites.

8. Servez les pralines accompagnées de plus de farine de pistache (facultatif).

Sorbet au kiwi

DUREE : 2 heures 50 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 90
- Glucides : 12 g
- Graisses : 0 g
- Protéines : 1 g

INGREDIENTS :

- 1 kiwi
- 45 ml d'eau
- 1 cuillère à café de stévia liquide.
- Un demi-citron

PRÉPARATION :

1. Pelez et lavez le kiwi, séchez-le, puis coupez-le en deux et hachez-le en petits morceaux.
2. Placez l'eau et la stévia liquide dans une

casserole et faites cuire, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que le sirop atteigne une température de 82°C.
3. Éteignez et laissez le sirop refroidir complètement.
4. Mettez les morceaux de kiwi dans un bol et ajoutez le jus de citron filtré.
5. Ajoutez le sirop froid et utilisez un mixeur à immersion pour mixer jusqu'à ce que le mélange soit lisse et sans grumeaux.
6. Placez le mélange dans la sorbetière et laissez-le baratter jusqu'à ce qu'il soit mou et compact.
7. Placez ensuite le mélange dans le congélateur et laissez-le se solidifier pendant quelques heures.
8. Placez maintenant le sorbet dans un bol et servez.

Sorbet au citron

DUREE : 2 heures 25 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 110
- Glucides : 11 g

- Graisses : 6 g
- Protéines : 6 g

INGREDIENTS :

- 150 ml d'eau
- 1 cuillère à café de stevia
- 60 ml jus de citron
- 2 écorces de citron

PRÉPARATION :

1. Tout d'abord, lavez un citron et séchez-le.
2. Pressez 60 ml de jus de citron et retirez quelques zestes.
3. Maintenant, mettez l'eau, le zeste de citron et la stévia dans une casserole.
4. Chauffez et continuez à cuire jusqu'à ce que le sirop soit assez fluide.
5. Éteignez et laissez le sirop refroidir complètement.
6. Lorsque le sirop est suffisamment froid, ajoutez le jus de citron et remuez bien.
7. Mettez maintenant le mélange dans la sorbetière et laissez-le baratter jusqu'à ce qu'il soit épais et homogène.
8. Placez maintenant le mélange dans le congélateur pour qu'il se raffermisse pendant quelques heures.

9. Retirez le sorbet du congélateur après deux heures.
10. Placez le sorbet dans une tasse et servez.

Sorbet fraise et basilic

DUREE : 2 heures 15 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 100
- Glucides : 10 g
- Graisses : 0 g
- Protéines : 1 g

INGREDIENTS :

- 100 g fraises
- Une demi-cuillère à café de stévia liquide
- Un demi-citron
- 2 feuilles de basilic.

PRÉPARATION :

1. Retirez les tiges des fraises.
2. Ensuite, lavez-les, séchez-les et coupez-les en deux.
3. Mettez les fraises dans un bol et ajoutez la

stévia.
4. Mixez le mélange avec un mixeur à immersion jusqu'à ce qu'il soit lisse et homogène.
5. Ajoutez maintenant le jus de citron filtré et mélangez bien.
6. Versez le mélange dans la sorbetière et laissez-le épaissir jusqu'à ce qu'il soit bien lisse.
7. Retirez maintenant le mélange de la sorbetière et mettez-le au congélateur pour qu'il durcisse pendant quelques heures.
8. Une fois les deux heures écoulées, sortez le sorbet du congélateur et placez-le dans un bol.
9. Décorez la tasse avec les feuilles de basilic et servez.

Sorbet menthe et gingembre

DUREE : 12 heures et 25 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 30
- Glucides : 4 g

- Graisses : 0 g
- Protéines : 0 g

INGREDIENTS :

- 120 ml d'eau
- 1 cuillère à café de stévia liquide
- 4 feuilles de menthe
- 1 citron
- Un petit morceau de gingembre fraîchement râpé
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION :

1. Lavez et séchez les feuilles de menthe.
2. Lavez et séchez le citron, enlevez le zeste et filtrez le jus dans une petite casserole.
3. Ajoutez les feuilles de menthe, le zeste, le stevia, le gingembre et l'eau.
4. Portez à ébullition, en remuant sans cesse, puis poursuivez la cuisson pendant 5 minutes supplémentaires.
5. Éteignez et laissez le mélange refroidir complètement.
6. Versez maintenant le mélange dans la sorbetière.
7. Remuez jusqu'à ce que le mélange soit épais et homogène.

8. Mettez ensuite le mélange au congélateur et laissez-le durcir pendant environ 12 heures.
9. Après 12 heures, sortez le sorbet du congélateur.
10. Placez le sorbet dans une tasse et servez.

Cupcakes au citron vert et à la noix de coco

DUREE : 45 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 190
- Glucides : 9 g
- Graisses : 10 g
- Protéines : 13 g

INGREDIENTS :

- 40 g poudre de coco
- 1 cuillère à café de stevia
- 1 pincée de sel
- 10 ml d'huile d'olive
- 1 petit œuf
- 20 g de yaourt grec sans sucre
- 2 g de levure

- Le zeste râpé d'un demi-citron vert

PRÉPARATION :

1. Mettez l'huile d'olive et la stévia dans un bol et utilisez un fouet électrique.
2. Pétrissez les deux ingrédients jusqu'à ce qu'ils aient une consistance molle et mousseuse.
3. Ajoutez maintenant l'œuf et continuez à fouetter jusqu'à ce que l'œuf soit complètement incorporé.
4. Ajoutez une pincée de sel et le zeste de citron vert et continuez à fouetter.
5. Ajoutez maintenant le yaourt et continuez à fouetter jusqu'à incorporation complète.
6. Ajoutez maintenant la levure chimique et la farine de coco et incorporez-les avec une spatule.
7. Remuer jusqu'à ce que le mélange soit homogène et sans grumeaux.
8. Prenez 2 moules à muffins et placez-y 2 moules en papier.
9. Versez le mélange dans les ramequins et faites cuire au four à 180° pendant 30 minutes.
10. Après 30 minutes, vérifiez la cuisson à l'aide d'un cure-dent et s'ils ne sont toujours pas

cuits, poursuivez la cuisson pendant 2 minutes supplémentaires.

11. Dès qu'elles sont cuites, sortez-les du four, laissez-les refroidir, puis servez-les au dessert (il est recommandé de n'utiliser qu'une seule tarte).

Gâteau au yaourt avec des noix et des amandes

DUREE : 35 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 100
- Glucides : 4 g
- Graisses : 9 g
- Protéines : 6 g

INGREDIENTS :

- 50 g blanc d'oeuf
- 50 g yaourt grec sans sucre
- 20 g poudre d'amande
- 1 cuillère à café de noix hachées
- une demi-cuillère à café de Stevia
- Amandes effilées pour la décoration

PRÉPARATION :

1. Commencez la recette en préchauffant le four à 180°C.
2. Dans un bol, montez les blancs d'œufs en neige.
3. Battez-les jusqu'à ce que le mélange colle au bol.
4. Ajoutez le yaourt grec aux œufs et mélangez délicatement.
5. Ajoutez la farine d'amande, les noix hachées et la stévia, en remuant à nouveau soigneusement.
6. À l'aide d'un fouet électrique ou d'une fourchette, remuez le mélange jusqu'à ce qu'il soit lisse mais un peu liquide.
7. Prenez maintenant un moule à cupcake et versez-y le mélange à l'aide d'une louche.
8. Saupoudrez les flocons d'amandes sur le dessus et faites cuire le gâteau au four pendant 20 minutes.
9. Dès qu'elle est cuite, sortez-la du four et laissez-la refroidir.
10. Servez les cupcakes dès qu'ils ont refroidi.

Gâteau à la noix de coco, aux noisettes et au café

DUREE : 7 minutes

PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 190
- Glucides : 4 g
- Graisses : 13 g
- Protéines : 10 g

INGREDIENTS :

- 25 g de farine de coco
- 1 cuillère à café de noisettes hachées
- ½ cuillère à café de levure chimique
- 1 cuillère à soupe de stevia en poudre
- 1 œuf
- 30 g de café liquide froid

PRÉPARATION

1. Tout d'abord, mettez la levure chimique, la farine d'amande, les noisettes hachées et la poudre d'édulcorant dans un petit bol.
2. Mélangez bien tous les ingrédients.
3. Ajoutez maintenant l'œuf et mélangez bien, puis ajoutez le café.
4. Mélangez le tout jusqu'à ce que le tout soit lisse et homogène.
5. Versez la pâte dans un bol allant au micro-

ondes.
6. Faites cuire pendant 1 à 2 minutes à 800 watts.
7. Vérifiez fréquemment la cuisson
8. Il est terminé lorsque le gâteau se détache des bords et qu'un cure-dent inséré au centre doit ressortir propre et sec.
9. S'il n'est pas cuit, procédez par tranches de 30 secondes.
10. Servez votre gâteau au café encore chaud.

G âteau aux noix, amandes et pommes

DUREE : 45 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 210
- Glucides : 9 g
- Graisses : 16 g
- Protéines : 12 g

INGREDIENTS :

- 20 g poudre d'amande
- 20 g noix hachées
- 2 cuillères à café de jus de pomme sans sucre

- 1 cuillère à café de lait écrémé
- 20 g de yaourt grec sans sucre ajouté
- Le zeste râpé d'un demi-citron
- ½ cuillère à café de stevia
- 1 pincée de sel
- 10 ml d'huile d'olive
- 1 petit œuf
- 2 g de poudre à lever

PRÉPARATION :

1. Tout d'abord, mettez l'huile d'olive, le lait et la stévia dans un bol et utilisez un fouet électrique.
2. Mélangez les deux ingrédients jusqu'à ce qu'ils aient une consistance lisse et mousseuse.
3. Ajoutez maintenant l'œuf et continuez à fouetter jusqu'à ce que l'œuf soit complètement incorporé.
4. Ajoutez une pincée de sel et le zeste de citron et continuez à fouetter.
5. Ajoutez maintenant le yaourt et le jus de pomme et continuez à fouetter jusqu'à incorporation complète.
6. Ajoutez maintenant la levure chimique, les noix hachées et la farine d'amande et incorporez-les avec une spatule.
7. Remuer jusqu'à ce que le mélange soit

homogène et sans grumeaux.
8. Prenez 2 moules à cupcakes et placez-y 2 gobelets en papier.
9. Versez le mélange dans les ramequins et faites cuire au four à 180° pendant 30 minutes.
10. Après 30 minutes, vérifiez la cuisson à l'aide d'un cure-dent et s'ils ne sont toujours pas cuits, poursuivez la cuisson pendant 2 minutes supplémentaires.
11. Dès qu'ils sont cuits, sortez-les du four, laissez-les refroidir et servez-les.

G âteau au fromage et fondant

DUREE : 10 minutes + 3 heures de repos
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 80
- Glucides : 4 g
- Graisses : 7 g
- Protéines : 2 g

INGREDIENTS :

- 15 g butter

- 15 g d'huile d'olive
- 30 g fromage à tartiner
- 1 cuillère à café de stevia en poudre
- 1 cuillère à café de chocolat noir, haché

PRÉPARATION :

1. Tout d'abord, faites fondre le beurre dans un bol allant au micro-ondes à faible puissance.
2. Vérifiez-le toutes les 10-20 secondes car vous devriez obtenir un beurre fondu à peine chaud. Remuez-le souvent jusqu'à ce qu'il fonde complètement.
3. Dans un bol de taille moyenne, versez le beurre et l'huile d'olive.
4. Ajoutez maintenant le fromage frais et mélangez bien.
5. Ajoutez également l'édulcorant et le chocolat haché.
6. Mélangez bien tous les ingrédients.
7. Versez le mélange dans un petit moule en silicone et placez-le au congélateur pendant au moins 3 heures, jusqu'à ce que le cupcake ait durci.
8. Sortez le cupcake du congélateur 5 minutes avant de le servir.
9. Sortez-les du moule en silicone et placez-les

sur un petit plateau, une assiette ou un petit gobelet en papier. Servez.

Gâteau au chocolat et aux amandes avec du yaourt

DUREE : 45 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 180
- Glucides : 6 g
- Graisses : 11 g
- Protéines : 14 g

INGREDIENTS :

- 40 g chocolat noir 85% ou plus
- 25 ml d'huile d'olive
- 1 œuf
- 40 g farine d'amandes
- 1 cuillère à café de cacao amer
- Sel au goût
- Yaourt grec q.s. (pour la décoration)

PRÉPARATION :

1. Tout d'abord, séparez le jaune du blanc d'œuf et transférez-les dans deux bols

différents.
2. Pendant ce temps, préchauffez le four à 180°C.
3. Battez les blancs d'œufs en neige et ajoutez une pincée de sel.
4. Cassez le chocolat noir et faites-le fondre au bain-marie.
5. Battez le jaune d'œuf avec l'huile d'olive et ajoutez le chocolat fondu, la farine d'amande et la poudre de cacao.
6. Mélangez bien avec une cuillère en bois.
7. Ajouter le blanc d'œuf, en remuant de haut en bas, pour bien incorporer le tout.
8. Le mélange doit être humide mais compact.
9. Graissez le fond d'un moule à gâteau à charnière et versez-y le mélange obtenu.
10. Faites cuire au four pendant environ 30 minutes.
11. Vérifiez toujours la cuisson avec un cure-dent.
12. Laissez refroidir le gâteau au chocolat, transférez-le délicatement sur un plat à gâteau et décorez-le d'une couche de yaourt à la grecque.

Gâteau à la noix de coco et à la ricotta aux myrtilles

DUREE : 55 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 250
- Glucides : 8 g
- Graisses : 13 g
- Protéines : 16 g

INGREDIENTS :

- 15 gr de farine de noix de coco
- 30 gr de farine d'amande
- 1 cuillère à café de stevia en poudre
- 40 ml de lait de coco sans sucre
- 20 gr de ricotta à faible teneur en matières grasses
- 25 gr de blanc d'œuf
- Le zeste d'un citron
- Une demi-cuillère à café de poudre à lever
- 25 gr de myrtilles

PRÉPARATION :

1. Tout d'abord, préchauffez le four à 180°C.
2. Mélangez les deux farines avec la levure.

3. Veillez à bien les mélanger pour qu'ils soient ensuite répartis uniformément dans la pâte.
4. Dans un autre bol, mélangez le blanc d'œuf et la ricotta, en fouettant légèrement le mélange.
5. Ajoutez la stévia et le zeste de citron et continuez à mélanger jusqu'à ce que le mélange soit mousseux et lisse.
6. À ce stade, vous pouvez ajouter les deux farines petit à petit tout en continuant à mélanger.
7. Le mélange sera très solide, ajoutez donc le lait petit à petit jusqu'à ce qu'il ne soit ni trop liquide ni trop dur.
8. Incorporez délicatement les fruits rouges au mélange.
9. Versez le mélange dans le moule à gâteau tapissé de papier sulfurisé.
10. Faites cuire le gâteau pendant environ 40 minutes.
11. Testez toujours avec un cure-dent avant de faire cuire.
12. Si le gâteau est cuit, laissez-le refroidir à la sortie du four.
13. Servez-la dès qu'elle a complètement refroidi.

Cupcake à la farine de caroube et au citron

DUREE : 18 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 190
- Glucides : 11 g
- Graisses : 6 g
- Protéines : 10 g

INGREDIENTS :

- 35 g farine de caroube
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Une pincée de cannelle
- Une demi cuillère à café de poudre de stevia
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 œuf
- 1 cuillère à café de levure chimique
- Une pincée de sel
- Sel au goût

PRÉPARATION :

1. Vous pouvez commencer par mettre la farine de caroube, la stévia, la levure

chimique et le sel dans un bol.
2. Mélangez et mixez bien tous les ingrédients.
3. Dans un bol séparé, battez l'œuf jusqu'à ce qu'il ait gonflé.
4. Ajoutez le mélange de farine et l'huile d'olive, le jus de citron et l'œuf.
5. Remuez jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien combinés.
6. Graissez deux moules à pâtisserie avec un peu de beurre.
7. Répartissez la pâte uniforme dans les coupes.
8. Faites cuire au micro-ondes à puissance élevée (800 watts) pendant environ 3 minutes.
9. Insérez un cure-dent et si le résultat n'est pas sec, faites cuire pendant encore une minute ou deux jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
1. Servez le gâteau dès qu'il a refroidi.

Yoghourt avec cubes de pomme verte et amandes

DUREE : 10 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR

PORTION :

- Calories : 170
- Glucides : 8 g
- Graisses : 15 g
- Protéines : 6 g

INGREDIENTS :

- 90 g yaourt grac sans sucre
- 1 pomme verte
- Le zeste râpé d'un citron
- Une cuillère à café d'amandes hachées toastées

PRÉPARATION

1. Lavez et séchez la pomme verte, coupez-la en deux, retirez les graines intérieures et coupez-la en cubes.
2. Placez les cubes de pomme verte dans un bol et ajoutez le zeste de citron.
3. Remuez pour parfumer la pomme.
4. Ajoutez le yaourt et remuez jusqu'à ce qu'il soit bien mélangé.
5. Placez maintenant le mélange dans un bol.
6. Saupoudrer d'amandes hachées et servir.

Yoghourt aux fraises sauvages à l'orange et aux pistaches

DUREE : 10 minutes
PORTIONS : 1

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION :

- Calories : 150
- Glucides : 6 g
- Graisses : 11 g
- Protéines : 8 g

INGRÉDIENTS POUR 1 PORTION

- 70 g yaourt nature sans sucre
- 10 fraises sauvages
- Une cuillère à soupe de jus d'orange
- Une pincée de vanille en poudre
- Pistaches hachées pour la décoration

PRÉPARATION

1. Tout d'abord, prenez les fraises sauvages, lavez-les et laissez-les sécher.
2. Coupez-les en petits morceaux et mettez-les dans un bol avec le jus et le zeste de l'orange et la poudre de vanille.
3. Remuez bien.
4. Ajoutez le yaourt et remuez jusqu'à ce qu'il soit bien mélangé.
5. Placez maintenant le mélange dans un bol.

6. Saupoudrer de pistaches et servir.